Вкусные блюда для дома, для семьи

Книга о вкусной и здоровой пище

лучшие рецепты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Сегодня многие понимают, что от питания зависит их здоровье и самочувствие.

Эта книга предоставит вам возможность порадовать себя изысканной кухней, не жертвуя при этом простотой и здоровым питанием.

И неважно, что движет вами — стремление правильно питаться или поиск новых вкусовых ощущений, — в этой коллекции рецептов вы обязательно найдете те, которые станут вашими любимыми. Благодаря им вы станете легкими, подвижными и полными энергии.

Кроме рецептов приготовления блюд издание содержит современные понятия о питании, сведения о пищевых продуктах и полноценной диете.

- Ирина Анатольевна Михайлова
  - Принципы здорового питания
    -
    - Процесс пищеварения
    - Среди продуктов вредных нет
    - Запретный плод сладок
    - «Перестройка пищевой пирамиды»
    - Признаки плохого питания
    - Качество продуктов питания
    - Энергия и потребность организма в питательных веществах
    - Обмен мощности
    - Что такое правильный вес
  - Современное здоровое питание
    -
    - Сырое иди приготовленное
    - Совместимость и усвояемость
    - Здоровое сочетание
    - Шесть правил здорового питания
  - Холодные и горячие закуски
    -
    - Салаты и винегреты
    - Холодные закуски
    - Заливные блюда
    - Горячие закуски
    - Соусы и заправки к закускам
  - Бульоны и супы

- Мясные бульоны и супы
- Пюреобразные супы
- Рыбные супы
- Овощные супы
- Гарниры и дополнения для супов

- Блюда из мяса
  - Блюда из отварного мяса
  - Блюда из тушеного мяса
  - Блюда из запеченного мяса
  - Соусы к мясным блюдам
- Блюда из домашней птицы
  - Блюда из отварной птицы
  - Блюда из тушеной птицы
  - Блюда из запеченной птицы
  - Соусы для блюд из птицы
- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Блюда из отварной рыбы
  - Блюда из тушеной рыбы
  - Блюда из запеченной рыбы
  - Блюда из морепродуктов
  - Соусы для блюд из рыбы и морепродуктов
- Блюда и гарниры из овощей
  - Блюда из отварных овощей
  - Блюда из тушеных овощей
  - Блюда из запеченных овощей
  - Соусы к овощным блюдам
- Блюда из яиц и творога
  - Блюда из сырых и вареных яиц
  - Яичницы
  - Омлеты
  - Блюда из творога
- Блюда из муки, круп и макаронных изделий
  - Пельмени и вареники
  - Блюда из макаронных изделий
  - Соусы к блюдам из макаронных изделий
  - Каши и запеканки
  - Пловы

- Сладкие блюда
  -
  - Фруктовые салаты
  - Пудинги, суфле, десерты из фруктов и ягод
  - Желе и муссы
  - Десертные соусы
- Горячие и холодные напитки
  -
  - Кисели и компоты
  - Чай и чайные напитки
  - Холодные напитки
  - Коктейли безалкогольные

Ирина Анатольевна Михайлова
Книга о вкусной и здоровой пище. Лучшие рецепты

Принципы здорового питания

Животные кормятся, люди едят;
но только умные люди умеют есть.

А. Брилья-Саварен

Поскольку здоровье в немалой степени зависит от правильного питания, а профилактику многих болезней можно проводить именно за обеденным столом, долг человека, исполняющего в семье обязанности повара, состоит в том, чтобы научить остальных членов семьи правильно питаться.

Организм перерабатывает пищу почти так же, как фабрика — сырье для получения конечного продукта.

Сырье — пища, которую мы съедаем, — проходит ряд этапов, превращаясь в мышцы, жир, питательные вещества и отходы. Но лучше представить себе этот процесс не в виде сборочной, а скорее, в виде разборочной линии, так как организм, принимая пищу, измельчает ее, и превращает в пригодные для потребления частицы.

Хорошее пищеварение означает, что пищевая «фабрика» работает без сбоев.

Плохое предполагает, что на каких-то этапах происходит сбой, и тогда пищевая ценность съедаемых продуктов значительно уменьшается.

Иногда думают, что по причине плохого пищеварения может снижаться вес. В действительности это не так.

Можно недополучать питание и вместе с тем обладать избыточным весом. А можно и наоборот — хорошо питаться и при этом обладать идеальным размером.

Процесс пищеварения

Стоит разобраться в основных деталях пищеварительного процесса… и по возможности постараться его улучшить.

Жевание. Процесс переваривания пищи начинается с ее обработки слюной. Тщательное пережевывание дает хороший старт пищеварению. Есть следует не торопясь, чтобы иметь возможность хорошо пережевывать пищу.

Выработка желудком пищеварительных ферментов. Может быть пониженной по наследственным причинам или в связи с возрастом. У некоторых бывает пониженной выработка соляной кислоты, участвующей в переваривании белков. Другим недостает

лактазы — фермента, необходимого для переваривания молока. Если анализы показали недостаток каких-либо пищеварительных ферментов, можно принимать их с едой — в виде добавок.

Релаксация. Когда человек спокоен, организм легче справляется с пищеварением. Не следует есть для того чтобы успокоиться — напротив, принимать пищу следует только тогда, когда все в порядке. Будет жаль, если хорошая еда не усвоится организмом. Есть, когда человек огорчен или взвинчен, означает даром переводить продукты.

Всасывание витаминов группы В толстым кишечником. Этот процесс зависит от наличия достаточного числа лактобактерий, населяющих толстый кишечник.

Стресс подавляет рост лактобактерий в кишечнике. Если это произошло, витамины группы В не усваиваются. Между прочим, они защищают нас от хронических заболеваний. Иногда их называют противострессовыми витаминами.

Хорошее пищеварение важно для полного усвоения питательных веществ, содержащихся в еде.

Выделения. Волокна в составе зерновых, фруктов и овощей способствуют выведению отходов из нашего организма. Чтобы достичь успеха в достижении нужного веса, система выделения должна срабатывать регулярно. У одного из наших пациентов стул был не чаще одного раза в неделю. В его рационе не хватало волокон, и хронический запор препятствовал снижению веса.

Среди продуктов вредных нет

Натуральные продукты не могут быть плохими или вредными или приводить к накоплению веса. Натуральный жир не вредит. Так же, как и мясо. Нельзя классифицировать продукты на те, что всегда полезны, и на те, что всегда вредны тем, кто хочет сбавить вес.

Многие занимались проблемой своего веса и кое-что знают о составе продуктов. Им известно, сколько калорий содержится в апельсине и в шоколадном печенье, количество жира в пачке маргарина или творога. И уже возникло стойкое убеждение, что определенных продуктов необходимо избегать.

С годами список вредных продуктов растет. Это становится просто нелепым. Вот небольшая часть продуктов из списка вредных: сливочное масло, красное мясо, шоколад, мороженое, печенье и пирожки, колбаса, сыр, жареный картофель, яйца, бананы.

Можно добавить еще дюжину продуктов, которых, в то или иное время, советовали избегать.

Запретный плод сладок

Есть продукты, употреблять которые в пищу нежелательно, но не стоит воспринимать их как вредные. Если считать какой-либо продукт вредным, он может обрести силу запретного плода.

И тогда произойдет мистическая, но в действительности часто случающаяся вещь — его будет хотеться еще больше и больше. Он превратится его в пресловутый запретный плод… да еще тот, от которого толстеют!

Еда — это горючее для нашего организма. В течение жизни люди пробуют много различных продуктов, пытаясь найти тот, при котором их двигатель будет работать с максимальной отдачей.

Чтобы организм работал как хорошо отлаженный механизм, его следует «заправлять» высококачественными продуктами.

Что является хорошим питанием для организма? Все люди отличаются друг от друга. Как известно, у людей, имеющих различные исторические корни, пища по-разному усваивается организмом. Но можно полагаться на несколько правил о том, какая пища подойдет для высокоэффективной диеты.

«Перестройка пищевой пирамиды»

Существуют различные пищевые пирамиды — средиземноморская, вегетарианская, азиатская, североамериканская. Какую выбрать?

Обновленная пищевая пирамида была опубликована в декабре 2000 года в журнале для женщин, издаваемом медицинской школой Гарвардского университета.

Жиры и сласти по-прежнему составляли верхушку. Можно их есть, но в не большом количестве. Ниже располагались крупы — в особенности те, что обладали низким индексом гликемии. Еще ниже — мясо, рыба и молочные продукты. Их следует съедать больше, чем круп. В основании пирамиды находились овощи и фрукты. Они должны составлять основу питания. Новая пищевая пирамида значительно снижает роль крахмалов.

Исследованиями выявлено, что потребление большого числа крахмалов опасно для здоровья и приводит к увеличению веса. Крахмалы названы причиной повышения уровня холестерина, триглицеридов и сахара в крови.

Новой пищевой пирамидой рекомендован только один вид крахмалов — крупы с низким индексом гликемии, такие как ячмень и овес, которые следует долго варить.

Крупы с низким индексом гликемии вызывают повышение

уровня сахара в крови от небольшого до умеренного.

Углеводы с высоким индексом гликемии, такие как картофель, рисовые запеканки и белый хлеб, ведут к резкому повышению уровня сахара в крови, что грозит ожирением и риском развития диабета.

Признаки плохого питания

Простое определение плохого питания — это еда без учета реальных потребностей организма. Слишком много пончиков, слишком много кофе, слишком много сахара — слишком большое количество любой еды не является признаком хорошего питания. Так же, как и слишком малого.

Если организм не получает достаточного количества овощей и фруктов, белков и жиров, это также означает, что человек плохо питается.

С древнейших времен в правильном домашнем питании люди видели источник здоровья, силы, бодрости и красоты. Всегда считалось, что пища — это главный энергетический и строительный материал для человеческого тела.

Качество продуктов питания

Качество продуктов зависит от условий их производства. Например, качество зерна, овощей и фруктов зависит от агротехники, мяса — от ухода за животными: их содержания и кормления. Критерием качества продукта является концентрация в нем тех или иных питательных веществ.

Рекомендуется подавать к столу продукты питания с легкоусвояемыми углеводами растительного происхождения: фрукты и овощи, часто в сыром виде, а также зерновые в виде изделий из муки грубого помола.

Энергия и потребность организма в питательных веществах

Организм с помощью пищи покрывает свою потребность в энергии для роста, поддержания температуры тела и для любой работы путем обмена веществ со сжиганием жиров и углеводов. Белок используется в этом процессе в небольших количествах, так как изначально он призван решать в организме другие задачи.

С химической точки зрения, этот процесс напоминает сжигание, например, угля, при котором три элемента — углерод, водород и кислород — преобразуются в двуокись углерода и воду.

Сжигание организмом питательных веществ при обмене отличается от процесса, происходящего в печи, только тем, что оно осуществляется не интенсивно (с образованием пламени), а медленно, в несколько этапов. Высвобождающаяся при этом энергия тратится на обмен веществ и на выполнение организмом разных работ.

Конечными продуктами обмена жиров и углеводов так же, как в печи, являются двуокись углерода и вода, которые выводятся организмом из легких в результате дыхания или почками и кишечником.

Человек работоспособен только в том случае, если поставляет в свой организм энергию. В отличие от растений, получающих свою энергию от солнечного света, человеку недостаточно полежать на солнце. Источником его энергии является пища.

В организм человека энергию поставляют углеводы, жиры и белки, а также фруктовые кислоты и, что часто недооценивается, алкоголь.

Большая часть получаемой энергии нужна для поддержания температуры тела. Люди и животные живут за счет продуктов фотосинтеза: кислорода, энергии в углеводах, жирах, а также за счет белков в качестве строительного материала.

Клетки организма человека в результате очень сложных химических процессов из питательных веществ получают необходимую им энергию.

Обмен мощности

И во время работы и в свободное время организм должен выделять какую-то энергию. Ее количество, которое необходимо человеку для дополнительной мощности свыше основного обмена, называют обменом мощности (ОМ).

Существенный подъем обмена мощности осуществляется за счет мышечной деятельности, в результате физической работы.

Повышенный обмен энергии при трудовой деятельности называют рабочим обменом (РО).

В зависимости от тяжести действительно выполненной работы различают:

• работников легкого труда (механики по точным работам, работники на конвейере, часовщики, водители легковых автомобилей, служащие бюро, лаборанты, портные);

• работников труда средней тяжести (автослесари, маляры, столяры, продавцы, домашние хозяйки);

• работников тяжелого физического труда (каменщики, плотники, кровельщики, массажисты, спортсмены с высокими

нагрузками);

• работников самого тяжелого физического труда (литейщики и доменщики, шахтеры, лесорубы, дорожные рабочие).

Что такое правильный вес

Соответствует ли энергия, поступающая с пищей, действительной потребности организма, легко определяется по весу тела. Результатом одного из таких расчетов является так называемый индекс Брока.

Он определяет нормальный вес тела из формулы: рост в сантиметрах минус 100. В соответствии с этим, нормальный вес женщины ростом 165 см равен 65 кг. Согласно теории Брока, если реальный вес тела превышает нормальный вес на 15 % и более, то речь идет об ожирении.

Однако у этого способа есть недостаток, который заключается в том, что люди маленького роста считаются толстыми слишком часто, а высокие — гораздо реже.

Современное здоровое питание

Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если переступить меру природы.

Гиппократ

Население развитых стран более других страдает от неправильного питания. Его следствием являются различные заболевания, провоцируемые ожирением. У цивилизованного человека всегда есть возможность изменить свой рацион.

Для этого нужны знания о полезном питании, а также самовоспитание посредством понимания и последовательных действий.

Речь идет о сбалансированном соотношении питательных и полезных веществ. Обеды должны содержать достаточное их количество. Это означает, что в составе пищи должны быть высококачественные белки, мало жиров и сахара, но большое количество витаминов, а также балластных и минеральных веществ.

Кулинарная обработка пищи оказывает существенное влияние на питательно-физиологическую ценность продуктов питания. В большинстве случаев речь идет о методе приготовления, а не о самом продукте. При термической обработке продуктов происходит потеря витаминов. В этой связи рекомендуется выбирать щадящий режим готовки. Например, овощи лучше всего тушить или готовить на пару.

Сырое иди приготовленное

Наверное, уже все знают о том, что продукты нужно потреблять в максимально естественном, неизмененном и необработанном видах. За счет своей естественности они лучше всего сохраняют свои полноценные качества.

На протяжении истории человек научился выбирать из созданных природой продуктов в качестве пищи те, которые для этого больше всего подходят.

Но многие из них становятся питательными и хорошо усваиваемыми настолько, насколько это целесообразно для человека, лишь после определенной обработки — будь то нагревание, копчение или маринование. Здесь два примера: в сырой фасоли содержатся токсичные вещества, которые

удаляются лишь в результате варки. А сырой картофельный крахмал усваивается лишь после набухания в результате нагревания.

Совместимость и усвояемость

Обработка и переваривание пищи протекают в соответствующем отделе пищеварительного тракта. Эти процессы занимают определенное, присущее только им время.

Например, переваривание фруктов происходит в тонкой кишке, а мяса — в желудке, и только потом оно поступает в тонкую кишку. Наиболее сильнодействующие пищеварительные соки выделяются на молоко в последний час пищеварения, в то время как на мясо — в первом. Это говорит об очень тонком механизме усвоения пищи, нарушать который опасно.

В случае, когда продукты совмещаются неправильно, и это повторяется изо дня в день, выделяемый пищеварительный секрет не обеспечивает полное переваривание пищи. Она проходит по тонкому кишечнику, где часть питательных веществ всасывается, а часть «накипи» оседает на стенках кишечника и «замуровывает» его всасывающую поверхность.

Основная же часть непереваренной пищи при этом скапливается в толстой кишке, которая таким образом наполняется непереваренными продуктами. Они обезвоживаются и компактно укладываются в складках толстой кишки, где могут храниться долгие годы. Такой кишечник становится источником интоксикации организма, ведь его всасывающая поверхность превышает 300 м2. Недаром говорят: в каком состоянии кишечник, в таком состоянии и все тело. Важно учитывать совместимость продуктов при организации своего питания.

Эти два основных принципа питания важны и имеют особое значение в диетах и в питании пожилых людей.

Пища, которая долго переваривается в желудке, может отрицательно сказаться на работоспособности. Она не должна приниматься прежде всего вечером.

Здоровое сочетание

Питание считается правильным и сбалансированным, если оно содержит в оптимальных количествах и в сбалансированном соотношении важные питательные вещества, которые лишены вредных примесей.

Можно попытаться оставить выбор продуктов питания тем же изменить только их состав. Если самочувствие остается хорошим,

то есть резон оставить смешанное питание. Но если существуют проблемы с пищеварением или с весом, тогда рекомендуется несложное раздельное питание.

Главное: к мясу или рыбе (животный белок), в качестве гарнира кладут только овощи (самая легкая форма углеводов). Картофель, макароны, рис, клецки и хлеб (это главные поставщики углеводов) исключены.

Тому, кто не ест мясо (не употребляет животный белок), раздельное питание подходит.

Шесть правил здорового питания

Сейчас никто не сомневается и в том, что рациональное питание — одно из прекраснейших лечебных средств. Словом, питанию принадлежит первостепенная роль в сохранении здоровья и продлении срока жизни человека. В чем же суть правильного, рационального питания?

Первое правило: питание должно быть разнообразным. Пищевые продукты представляют собой сложную смесь различных веществ. В природе нет, однако, ни одного продукта, который мог бы удовлетворить всем потребностям организма в пищевых веществах.

Каждый продукт, в зависимости от своего химического состава, может лишь в большей или меньшей степени удовлетворить эти потребности. Вот почему важно ежедневно подбирать такие по составу продукты, которые обеспечивали бы организм всеми необходимыми ему веществами.

В питании человека большое место занимают мясо, животные жиры, сахар, крупа и мучные изделия.

В то же время, многие несправедливо недооценивают молоко и молочные продукты, рыбу, растительные жиры, овощи и фрукты, бобовые (горох, фасоль). Между тем, молоко и молочные продукты вносят разнообразие в питание, обогащают его полноценными белками и жирами, важнейшими минеральными солями и витаминами, ферментами и гормонами.

Молочные продукты благоприятно влияют на жировой обмен, легко сами усваиваются и способствуют повышению усвояемости других продуктов.

Растительная пища — единственный источник многих исключительно важных для организма веществ, которые не содержатся в других продуктах. Овощи и фрукты, из которых организм получает витамины С и Р, полезны в любом возрасте и должны круглый год входить в ежедневный рацион каждого человека.

Скромное место в питании современного человека занимает и рыба. Между тем, это богатейший источник полноценного белка и полиненасыщенных жирных кислот, а также минеральных солей и некоторых витаминов.

В рыбе меньше, чем в мясе, содержится так называемых пуриновых оснований — то есть соединений, из которых образуется мочевая кислота. Известно, что отложение мочекислых солей в суставах, хрящах и сухожилиях ведет к подагрическим явлениям, особенно в пожилом возрасте. Желательно чаще использовать в питании не только рыбу, но и другие морские продукты: морскую капусту, устрицы, мидии, гребешки, кальмары, трепанги: они содержат полноценные белки, некоторые витамины и богатый набор микроэлементов.

Кое-кто либо совсем не употребляет, либо делает это очень редко, растительные масла. Однако установлено большое значение для организма содержащихся в них полиненасыщенных жирных кислот, некоторых жирорастворимых витаминов, фосфатидов и фитостеринов. Недостаток в рационе, например, полиненасыщенных жирных кислот приводит к понижению сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам, способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и разного рода нарушений обмена веществ.

Растительные масла можно использовать для заправки салатов, винегретов, закусок, а также для приготовления соусов, изделий из теста.

Чаще следует включать в рацион и бобовые — горох, фасоль, бобы, сою. Они богаты полноценными белками, жирами, содержащими ненасыщенные жирные кислоты, а кроме того, некоторыми витаминами и минеральными солями. Их можно употреблять в виде разнообразных концентратов и консервов.

Второе правило: правильно готовить и хранить пищу. Длительное хранение овощей и фруктов приводит к потере многих витаминов. Основной посудой для вечно спешащих современников стала сковородка. Почти все блюда они жарят. При этом жиры получают такую термическую обработку, после которой они наносят серьезный ущерб здоровью. Плюс к этому они слишком долго варят овощи и фрукты, лишая их, тем самым, многих необходимых организму веществ. Мало наши современники используют в пищу сырой зелени и овощей. Или зачастую сырые салаты приготавливают впрок и ставят их в холодильник. Между тем, необходимо делать столько салата, сколько в состоянии съесть семья за один прием.

Третье правило: надо быть умеренным в еде. Многие считают признаком здоровья и благополучия обильное питание, от

которого человек набирает вес. Абсолютное большинство людей переедают. При малой физической нагрузке (доля физического труда, по сравнению с началом века, снизилась с 90 до 1 %) человечество сохранило прежний аппетит.

Благодаря изобретательности пищевой промышленности, снабжающей людей всевозможными высококалорийными деликатесами, они чаще всего удовлетворяют свои гастрономические прихоти пирожными, шоколадом, мороженым, батончиками и т. д.

В результате избыточный вес приобретают уже в детстве. Но, как справедливо утверждает поговорка, «без меры и хлеба поешь — так заболеешь». Чувство меры в еде нужно воспитывать. Никогда не следует наедаться досыта, ибо это влечет за собой переедание. Дело в том, что ощущение сытости, как правило, отстает от фактического удовлетворения потребности организма в пище. Полезно выработать привычку вставать из-за стола с желанием еще хоть немного поесть. Через несколько минут это чувство проходит. Недоесть лучше, чем переесть.

Четвертое правило: надо соблюдать режим питания. Организму человека далеко не безразлично, съедается пища в 2 или в 4 приема. Как очень редкое, так и слишком частое, многоразовое питание нерационально. Наиболее правильным, как показали исследования, является именно 4-разовое питание.

Важнейшим элементом правильного режима питания является регулярность: еда в определенные, строго установленные часы. Регулярное питание дисциплинирует организм, приучает его к установленному ритму, способствует формированию хорошего аппетита. В результате в организме создаются условия для лучшего переваривания и усвоения пищи. Для завтрака, обеда и ужина надо выделить твердо установленное время и соблюдать его.

Пятое правило: есть надо медленно. В большинстве своем, люди едят неправильно. Они заглатывают пищу не пережевывая, не размельчают ее во рту как следует, не снабжают достаточной порцией слюны, в которой содержится значительное количество ферментов. Порой они даже не успевают ощутить вкус пищи. Для многих питание превратилось в форсированное механическое наполнение желудка, а не в физиологический процесс большой жизненной важности.

Специалисты не устают повторять: ешьте медленно, не спешите, хорошо переваривайте пищу. Организму легче перенести голод, чем переварить и усвоить проглоченные в спешке продукты. Общее количество пищи за один прием не должно создавать ощущение тяжести в желудке.

Шестое — гигиеническое — правило . Чтобы всегда иметь хороший аппетит и налаженную работу органов пищеварения, надо заниматься утренней зарядкой, спортом, физическим трудом. Человек обычно не корректирует свое питание с учетом изменения возраста и физических нагрузок. Выработанные в молодости привычки по поводу количества и содержания пищи он сохраняем в пожилом и старческом возрасте. Между тем, его энергозатраты и характер усвоения пищи к этому возрасту претерпевают серьезные изменения. И уж совсем никто не берет во внимание характер питания в зависимости от физических нагрузок при занятиях тем или иным видом спорта.

О напитках, или, как их еще называют, третьих блюдах до сих пор идет спор среди теоретиков рационального питания. Большинство из них приходят к мысли, что лучше их принимать за 20–30 мин до приема пищи, но все единодушны в одном: ни в коем случае не сразу после еды. Питьевой режим в течение дня также имеет большое значение.

Холодные и горячие закуски

Закуски призваны возбуждать аппетит, поэтому их отличают острый вкус, дразнящий запах и привлекательный вид.

Салаты — еда красивая и изящная, в них заключены изысканность и чувство меры: в целом много, но всего помаленьку. Разноплановые, и, казалось бы, несочетаемые компоненты образуют удивительную по красоте и вкусу гармонию. Это кушанье наиболее полно отвечает представлениям о целебном и диетическом блюде.

Например, зеленые листья салата незаменимы в биологической диете человека. Они поставляют организму сложные белки. Кроме того, они содержат различные важные витамины — А, В, С, многие щелочные соли, особенно железо и кальций, в легко усвояемой форме. Зеленое вещество (хлорофилл) незаменимо для совершенного питания.

Салат считают хорошо приготовленным лишь в том случае, если его внешний вид вызывает аппетит. По этой причине нужно позаботиться не только о вкусе, но и об оформлении блюда.

В качестве заправок для салатов наиболее часто используются соус винегрет, майонез, йогурт и растительное масло. Оливковое или кукурузное масло, обогащенное ароматическими и вкусовыми веществами лука, грибов, сельдерея, подвергнутых тепловой обработке в этом масле, можно использовать для заправки овощных салатов.

Салаты украшают только теми продуктами, из которых они приготовлены. Для этого отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики мяса, огурцов, моркови, помидоров или дольки яйца, а также листики зеленого салата, ягоды клубники, винограда.

Салаты и винегреты

Обязательно съедайте за один день хотя бы одну большую порцию салата. Если вы принимаете пищу 3 раза в день, съедайте 2 раза салат из зелени и овощей.

Салат из лука-порея с маслинами и зеленью

2–3 стебля лука-порея, 10–12 маслин (без косточек), 1 вареное яйцо, измельченная зелень петрушки.

***Для заправки:** 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. томата-пюре (если он очень густой,*

развести чуть теплой водой) или 10 мл томатного сока, красный молотый перец, соль.

1. Лук мелко нарезать, добавить измельченные маслины. Заправить, посыпать петрушкой и украсить дольками яйца.

2. Лук-порей нужно выбирать с плотными, упругими перьями: они могут довольно долго храниться в холодильнике (1 неделю).

Салат из капусты с яблоком и сельдереем

500 г капусты, 1 яблоко, 1 стебель сельдерея, ¼ стакана уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла.

1. Капусту тонко нашинковать, слегка посолить, перетереть руками до мягкости и отжать сок. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей — тонкой соломкой (длиной 4–5 см).

2. Перемешать, заправить уксусом, смешанным с сахаром, оставить на 30 мин и добавить масло.

Салат из баклажанов с зеленым горошком и яблоками

300 г баклажанов, 150 г репчатого лука, 100 г зеленого горошка, растительное масло, 1 вареное яйцо, 1 яблоко, лимонный сок, сахару соль. Для заправки: по ½ стакана майонеза и сметаны, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. ложка горчицы.

1. Баклажаны (без кожицы) нарезать ломтиками и слегка потушить в масле.

2. Лук нарезать кубиками, положить в тушеные баклажаны, перемешать и сразу же все вынуть.

3. Охладить овощи, смешать с горошком, мелко нарезанным яблоком и кубиками яиц.

4. Приправить смесь солью, соком, сахаром, соединить с заправкой и украсить дольками яблок.

Салат из кукурузы с сельдереем и маслинами

2 банки (по 300 г) консервированной кукурузы, 200 г черешков сельдерея, 1 небольшой кочан салата, 1 пучок мелко рубленной петрушки, 50 г маслин без косточек, заправка.

Для заправки: *по 1 ч. ложке горчицы и меда, 3 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки говяжьего бульона, 1 измельченный зубок чеснока, соль, 5 ст. ложек оливкового масла.*

1. Сельдерей нарезать очень тонкими кружочками, салат —

сначала пополам, а затем тонкой соломкой, маслины — пополам.

2. Перемешать с кукурузой, петрушкой, заправить и дать немного постоять.

Салат из картофеля со свеклой и маслинами

По 500 г отварных картофеля и свеклы, 150 г майонеза, 2 вареных яйца, маслины.

***Для заправки: 3** ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка мелко натертого хрена, черный перец, соль.*

1. Картофель и свеклу нарезать кубиками, размешать с заправкой и выдержать в течение 2 ч.

2. Затем заправить майонезом, украсить кусочками яиц и маслинами.

Салат мясной с луком и сыром

200 г мяса, 1–2 луковицы, 100 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, сливочное масло, майонез, зелень, соль по вкусу.

1. Мелко рубленный лук пассеровать на сливочном масле до готовности.

2. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, вареным рубленым яйцом, майонезом, солью и перемешать.

3. При подаче на стол украсить салат нарезанной зеленью.

Салат мясной с апельсиновым соком

200 г риса, 125 мл растительного масла, сок 1 апельсина, 250 г говядины, 1 желток, сухая горчица, майонез, 3 %-ный уксус, немного муки, сахар, соль по вкусу.

1. Сваренный рис откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Взбить желток с 1 ч. ложкой сухой горчицы, сахаром, уксусом и солью, прибавить постепенно растительное масло.

2. Отжатый из одного апельсина сок развести водой (1 ст. ложка сока в 7 ст. ложках воды), всыпать немного муки, размешать, вскипятить и сразу смешать с майонезом.

3. Нарезать на мелкие кубики вареную говядину, смешать с подготовленным рисом и измельченными дольками апельсина.

4. Подавать к столу в холодном виде.

Салат мясной с зеленью

200 г мяса, 4–5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза, уксус, соль по вкусу.

1. Мясо (вареное или жареное), вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Добавить майонез, соль и уксус.

2. Смешать все компоненты, сложить в салатник и украсить листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром

200 г филе цыпленка, 200 г грибов, 3 корня сельдерея, 50 г «Голландского» сыра, 1 соленый огурец, 2 свежих помидора, 150 г майонеза, соль по вкусу.

1. Мясо цыпленка, свежие грибы и корни сельдерея отварить, остудить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, помидоры — ломтиками.

2. Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить и залить майонезом.

3. Салат украсить оставшимися ломтиками помидоров.

Заметка диетолога

Не упрощайте приготовление салатов, укрупняя нарезку ингредиентов. Чем тоньше нарезаны продукты, тем он вкуснее.

Рыбный винегрет с брусникой

250 г рыбного филе (скумбрия, минтай и др.), по 100 г картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники и свеклы, по 50 г зеленых горошка и лука, 100 г майонеза, черный молотый перец.

1. Отваренные (по отдельности) свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, почистить и нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы и помидоры. Подготовленную рыбу сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать.

2. Подготовленные продукты соединить. Добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном

3 картофелины, 1 свекла, 1 сельдь, 1 яблоко, 1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, 1 ломтик жаркого, 3 ст. ложки сметанного соуса, хрен, зелень петрушки и укроп.

1. Отварные свеклу и картофель, а также соленый огурец, яблоко и жаркое нарезать кубиками величиной 0,5 см.
2. Сельдь почистить от костей и нарезать маленькими кусочками.
3. Все смешать, залить сметанным соусом, к которому добавлен натертый хрен. Выложить смесь в салатник горкой.
4. Украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки и укропа.

Винегрет с шампиньонами

300 г свежих шампиньонов, 4 помидора, 80 г репчатого лука, 1 яблоко, 120 г моркови, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка яблочного сока, 1 ст. ложка грибного отвара, готовая горчица, укроп, лук, сахар, соль по вкусу.

1. Мелкие шампиньоны почистить, нарезать пополам, крупные — кусочками и тушить, добавив 1 ст. ложку оливкового масла, до полной готовности.
2. Затем охладить и смешать с помидорами и яблоками, нарезанными небольшими кубиками.
3. Сок, выделившийся при тушении грибов, смешать с оставшимся оливковым маслом, добавить специи, тертую морковь, репчатый лук.
4. Приготовленным соусом заправить шампиньоны.
5. Все перемешать и украсить зеленью.

Холодные закуски

Большинство холодных закусок дошло до наших дней в своем первозданном виде. Некоторые стали применяться реже, хотя по-прежнему пользуются любовью народа.

Мясо со специями

1 кг мяса (телятина, грудинка), 10 горошин душистого перца, 3–4 лавровых листа, 1–2 головки чеснока, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара.

1. Мясо освободить от сухожилий, слегка отбить, вынув

кости, натереть по всей поверхности с обеих сторон смесью соли, душистого перца, измельченных лаврового листа и чеснока и туго свернуть мясо рулетом.

2. Положить его в кастрюлю, накрыть деревянным кружком и придавить грузом.

3. Оставить в холодном месте на 5 дней. После этого мясо вынуть из получившегося рассола, тщательно промыть и варить до готовности.

4. Остудить, разрезать на порции и подать, украсив зеленью.

Телятина с перцем

1 кг телятины, 3 луковицы, 3 помидора, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, 8 сладких перцев, 3 ст. ложки укропа и петрушки, 1 ч. ложка красного молотого перца, соль по вкусу.

1. Телятину нарезать небольшими кусочками и тушить, добавив нарезанный репчатый лук, нашинкованный колечками перец, 200 мл воды и соль.

2. После того как вода полностью испарится, добавить натертые на терке помидоры, мелко нарезанный чеснок, уксус, растительное масло и все тушить на медленном огне, пока мясо не станет мягким.

3. В духовке испечь сладкий перец, почистить, удалить семена, разрезать пополам вдоль и посолить.

4. Обжарить его в растительном масле, уложить на мясо, посыпать измельченной зеленью петрушки, тушить на медленном огне, пока не испарится жидкость.

5. Подавать в холодном виде.

Заметка диетолога

Оливковое масло, из-за его высокой способности понижать уровень холестерина, специалисты считают идеальным как для жарки, так и для салатных приправ.

Рулет из телятины с сыром

750 г телятины, 1–2 луковицы, 2 сырых яйца, 2 вареных яйца, 3 моркови, 100 г сыра, 2–3 ст. ложки жира, белый хлеб, укроп и петрушка (зелень), черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Телятину пропустить через мясорубку, добавить предварительно замоченный и отжатый ломтик белого хлеба,

натертый на терке лук, сырые яйца, измельченную зелень, соль, перец.

2. Тщательно перемешать, выложить фарш пластом на мокрой доске, на одну половину положить нарезанную морковь и измельченные вареные яйца, свернуть рулетом и уложить в смазанный жиром сотейник.

3. Полить его жиром, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

4. Остывший рулет нарезать ломтиками, уложить на блюдо.

5. Можно гарнировать его консервированным зеленым горошком.

Баранина, запеченная с луком

1 кг баранины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 луковицы, 300 г сметаны, 1 ст. ложка сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, укроп, петрушка (зелень), черный перец, соль.

1. Баранину отварить с морковью, петрушкой и луком, нарезать тонкими ломтями, положить в сотейник и посыпать перцем. Лук нарезать соломкой, залить сметаной и тушить до готовности.

2. Заправить сливочным маслом и солью, выложить в сотейник на мясо, посыпать его сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и подрумянить в духовке.

3. Дать баранине остыть и посыпать измельченной зеленью.

Филе курицы с яйцом

180 г отварной курицы, 2–3 помидора, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2–3 сушеных гриба, 1 огурец, 50 г зеленого горошка, 1 ½ ст. ложки майонеза, зелень, черный молотый перец, соль.

1. Отварное филе курицы нарезать, как на бефстроганов. Свежие помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, разрезать пополам и сверху каждого помидора горкой положить мясо курицы.

2. Яйца сварить и разрезать вдоль. Желток растереть со сливочным маслом, добавить мелко нашинкованные отваренные белые грибы, зелень петрушки. Поверх фаршированных яиц положить по кусочку огурца.

3. Гарнировать на круглом блюде или тарелке. Полумесяцем разложить помидоры с мясом курицы, с другой стороны — яйца, а

посередине — зеленый горошек горкой.

4. Заправить майонезом, украсить зеленью петрушки.

Рулетики из индейки с яйцом

800 г мякоти индейки, 2 ст. ложки растительного масла, 3 вареных яйца, 100 мл молока, соль, черный молотый по вкусу.

1. Куски мякоти индейки (с кожей) слегка отбить, придав им форму лепешки, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом и выдержать в холодильнике 8—10 ч.

2. Яйца смешать с молоком и зажарить на сковороде со сливочным маслом. Омлет нарезать на куски и выложить их на филе индейки. Завернуть его в плотные трубочки, перевязать шпагатом, плотно уложить в неглубокую кастрюлю и залить бульоном.

3. Кастрюлю поставить на огонь и варить при слабом кипении в течение 1,5–2 ч. Когда рулетики сварятся, их следует охладить, не вынимая из бульона.

4. Затем уложить под пресс и оставить в холодильнике на 2–3 ч.

5. Готовые рулетики нарезать кусочками и разложить на блюдо.

6. Рядом разместить гарнир из овощей и фруктов.

Ассорти из печени с салатом

4 ломтика паштета из гусиной печени, 4 куриные печени, 4 тонких ломтика телячьей печени, 200 г смеси разных сортов салата (красный цикорий, маш-салат, цикорный салат), 2 помидора, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кедровых орехов, салатный соус, тимьян, шнитт-лук, молотый перец, соль по вкусу.

1. Салаты вымыть, обсушить, приправить салатным соусом и положить посередине тарелок.

2. Помидоры почистить от кожицы и нарезать дольками.

3. Телячью и куриную печень приправить солью, перцем, тимьяном и обжарить на сковороде в разогретой смеси растительного и сливочного масла до подрумянивания.

4. Нарезать печень на ломтики и выложить на листья салата, посередине разложить ломтики паштета из гусиной печени.

5. Дополнить блюдо дольками помидоров, посыпать рубленым шнитт-луком и обжаренными кедровыми орехами.

Рыба холодная под соусом

500 г рыбного филе, ⅔ стакана любого соуса, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 1–2 помидора (небольших), 1 сладкий перец, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 1–2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка консервированного горошка, 5–6 листьев зеленого салата, 4–5 веточек петрушки.

1. Рыбу (филе с кожей), нарезать кусочками по 50–80 г, припустить в горячей воде, а затем охладить в отваре под крышкой.

2. Из помидоров вырезать «лилии», остальные овощи и яйцо нарезать кубиками.

3. На блюде разложить листья зеленого салата, в центре выложить кусочки рыбы (кожей вниз), вокруг, горками, — овощи и яйца.

4. Украсить блюдо веточками зелени.

Заливные блюда

Классическим считается заливное — курица или индейка, очищенная от костей и залитая бульоном с большим количеством желатина, — которое подается холодным. В современной кухне уже давно заливные блюда готовят из мяса, рыбы и морепродуктов.

Мясо заливное

500–600 г говядины, 2 ст. ложки желатина, 5–6 вареных яиц, 1 луковица, 1 морковь, 600 мл бульона, белые коренья, соль по вкусу.

Для гарнира: *разные овощи, салат, зеленый лук, соленые огурцы, свежие помидоры, хрен, сметана.*

1. Крупные куски говядины посыпать солью, перцем и обжарить на сковороде с жиром, луком, морковью и белыми кореньями. Положить мясо в кастрюлю, подлить бульон и тушить под крышкой на слабом огне.

2. В конце добавить лавровый лист, перец и гвоздику. Когда мясо станет мягким, охладить его и нарезать поперек волокон на тонкие ломтики.

3. Оставшийся после тушения мясной бульон процедить. Часть бульона отлить в чашку, остудить, всыпать туда желатин и оставить для набухания. Когда желатин хорошо набухнет, соединить его с бульоном и хорошо прогреть (но не кипятить) до

полного растворения.

4. Приготовить оттяжку для осветления желе. Для этого в сырой мясной фарш добавить соль, воду (ее количество должно быть в 1,5 раза больше фарша) и дать настояться около 1 ч. Затем смесь размешать с сырыми яичными белками.

5. В немного остывший мясной бульон с желатином добавить оттяжку и хорошо размешать. Затем довести до кипения и, уменьшив нагрев (не перемешивая), выдержать около 1 ч. Когда оттяжка осядет на дно, процедить бульон через ткань.

6. В глубокие тарелки или салатники налить тонкий слой крепкого бульона и охладить. На застывшее желе выложить украшения: ломтики вареных яиц, звездочки и кружочки из вареной моркови, веточки петрушки. Сверху положить ломтики вареного мяса, залить все бульоном и поставить на холод.

7. Посуду с заливным на 2–3 сек опустить в горячую воду (так, чтобы она не переливалась через край посуды) и затем, опрокинув посуду, выложить заливное на тарелку.

8. Вокруг разложить гарнир из соленых огурцов, вареных овощей, маслин, зелени.

Заметка диетолога

Соль — продукт, весьма важный для нашего здоровья. Натрий, взаимодействуя с калием, обеспечивает кислотно-щелочной баланс крови и помогает регулировать баланс воды в организме, способствует правильной работе мышц.

Говядина заливная с грибами

2 кг говядины, 100 г шпика, 1–2 моркови, 2 луковицы, 5 ст. ложек свиного жира, 50 г сушеных грибов, уксус, черный молотый перец, петрушка (зелень), соль по вкусу.

1. Мясо обмыть, отбить, сбрызнуть уксусом и оставить на ночь. На следующий день нашпиговать его нарезанным соломкой шпиком, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон. Затем положить мясо в сотейник, добавить овощи и грибы (целиком). Тушить в воде, в которой 3 ч отмачивались грибы.

2. После тушения мясо охладить, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, выложить на овальное блюдо вместе с кружочками отварной моркови и измельченными грибами и залить бульоном, сваренным из костей, овощей и 1 л воды, соединив его с набухшим желатином.

3. Прежде чем распустить желатин, бульон процедить и снять

с него жир.

Телятина заливная

Задняя нога теленка, 100 г сливочного масла, 1 банка горчицы, 2 ст. ложки желатина, 200 мл бульона, 100 г зеленого салата, 4 моркови, 4 вареных яйца, 3–4 соленых огурца, 2 моченых яблока, соль по вкусу.

1. Заднюю ногу обмыть, обсушить, смазать горчицей и поставить на ночь в холодильник. Затем горчицу снять, а ногу натереть солью и смазать маслом. Выложить на противень, подлить воды и поставить в нагретую духовку. Через 2 ч перевернуть, периодически поливая выделившимся соком.

2. Готовый окорок охладить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Края блюда украсить нарезанными яйцами, морковью, зеленым салатом, солеными огурцами и дольками яблок. Залить все соком, в котором тушился окорок, предварительно смешанным с крепким бульоном и растворенным в нем желатином, дать застыть.

Говяжьи батончики заливные

650 г говядины, 1 ½ ст. ложки желатина, 600 мл мясного бульона, 2 вареных яйца, 90 г зеленого консервированного горошка, 1–2 моркови, 1 соленый огурец, 50 г консервированного перца, 120 г майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса, зелень петрушки, соль.

1. Говядину (часть задней ноги) отварить целым куском, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Отварную морковь и консервированный перец мелко нарезать, смешать с зеленым горошком, заправить майонезом с томатным соусом и перемешать.

2. На ломтики мяса положить фарш и завернуть их в виде батончиков. Уложить на противень, залить наполовину мясным бульоном. Растворить в нем набухший желатин, дать остыть.

3. Сверху положить кружочки вареного яйца, веточки зелени, снова залить желе, охладить до полного застывания. Отдельно подать майонез с измельченными корнишонами и зеленью.

Холодец из цыплят и зеленого горошка

2 цыпленка, 150 г белого вина, 5 ч. ложек желатина, ½ банки

консервированного зеленого горошка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, зеленый салат, 1 лимон, соль по вкусу.

1. Обработанные тушки залить водой (2 л) и довести до кипения на слабом огне. Добавить коренья и соль, и варить до готовности. Когда мясо остынет, выбрать кости, мякоть мелко нарезать.

2. В теплом бульоне развести заранее замоченный в вине желатин: снять бульон с плиты, бросить толченый чеснок, посолить и процедить.

3. На дно глубокой прозрачной салатницы влить несколько ложек бульона, положить фигурно нарезанную морковь, листок петрушки, мясо, прикрыть отцеженным горошком. Влить остальной бульон, охладить.

4. Перед подачей к столу украсить листиками салата и кружочками лимона.

Креветки заливные

1 стакан вареных креветок (кальмаров, морских гребешков), 1 4–2 стакана готового желе (или бульона с желатином), 1 морковь, 8–10 маслин, ½ лимона, 10–12 веточек зелени, 1 ст. ложка консервированного горошка.

1. В формочки с небольшим количеством застывшего желе положить кусочки маслин, ломтик лимона и веточки зелени, на них — мясо креветок, перемешанного с нарезанной мелкими (стороной 0,5 см) кубиками припущенной моркови и зеленым горошком.

2. Если заливное готовится из кальмаров, их необходимо нарезать соломкой и соединить с ломтиками припущенной моркови. Ломтики морского гребешка разложить с ломтиками моркови и веточками зелени.

3. Уложенные продукты залить оставшимся желе и охладить. Перед самой подачей на стол формочки с заливным опустить на несколько секунд в горячую воду, а затем перевернуть их и выложить заливное на блюдо.

4. Отдельно в соуснике к заливному подать майонез.

Заметка диетолога

С заливной рыбой и морепродуктами хорошо сочетаются хрен или майонез, которые подают отдельно в соуснике.

Горячие закуски

Как и холодные, горячие закуски, подают в начале приема пищи. Их характерными особенностями являются своеобразие в подаче, и оригинальность оформления.

Мясо отварное, запеченное в соусе с хреном

300 г говядины, 100 г отварного языка, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 корень хрена, ½ ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки уксуса, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: *4 ст. ложки сметаны, 300 г сливочного масла, 300 г муки.*

1. Натертый хрен слегка прогреть на масле до удаления резкого вкуса, затем добавить уксус, перец, лавровый лист и кипятить в течение 3–5 мин. Смешать со сметанным соусом.
2. Вареное мясо и язык нарезать тонкими ломтиками, соединить с полученным соусом и размешать. Выложить смесь в огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.
3. Приготовление соуса: муку слегка поджарить на масле, смешать со сметаной, прокипятить и процедить.

Отварная телятина под красным соусом

1 кг телятины, 2–3 моркови, 2–3 луковицы, 7 ч. ложка муки, 150 г куриного жира, томат-паста, черный перец, сахар, соль по вкусу.

1. Телятину почистить от сухожилий, смазать жиром и уложить на противень на крупно нарезанные морковь и лук.
2. Тушить на маленьком огне до готовности (лучше на пламерассекателе).
3. Поджарить в небольшом количестве жира муку до светло-коричневого цвета, залить все это разведенной водой томатной пастой.
4. Добавить соль, сахар, прокипятить и залить соусом нарезанную на порции телятину.

Баранина отварная с грибами в сметанном соусе

700 г баранины (без костей), 100 г грибов (шампиньонов), 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, 1 корень петрушки,

1–2 моркови, 1 ст. ложка сухих приправу 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан мясного бульона, ½ пучка укропа, ½ пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Баранину отварить, добавив при варке в бульон лук, петрушку и морковь (нарезанные тонкими ломтиками) и сухие приправы. Бульон процедить.

2. Очищенный лук и вареные грибы мелко нарубить, слегка обжарить на сливочном масле.

3. Добавить пассерованную муку, сметану, все хорошо перемешать, развести бульоном, проварить и заправить зеленью укропа и петрушки, маслом и солью.

4. Мясо разделить на порции, выложить на блюдо и полить смесью из грибов, лука и зелени.

Жюльен из птицы

300 г филе птицы, 100 г грибов, 80 г сливочного масла, 2 стакана сметанного соуса. 40 г тертого сыра.

1. Филе птицы слегка обжарить и нашинковать соломкой. Грибы отварить до полуготовности, затем обжарить на сливочном масле и нашинковать соломкой.

2. Птицу и грибы смешать, заправить сметанным соусом и прогреть при слабом кипении 4–5 мин.

3. Кокотницы смазать сливочным маслом и заполнить приготовленной массой. Горкой насыпать тертый сыр.

4. Поставить кокотницы в сильно разогретую духовку и держать до образования на сыре румяной корочки.

5. Чтобы жюльен не пригорел, кокотницы поставить на противень с горячей водой (слой 5 мм).

6. Подать кокотницы, поставив их на тарелку с бумажной салфеткой, а на ручку кокотницы надеть бумажную папильотку.

Курица, тушенная в соусе

1 кг курицы, 200 г масла, 2 луковицы, 500 г сметаны, 1 стакан муки, бульон, чеснок, красный горький перец, соль по вкусу.

1. Курицу промыть, отварить и разрубить на порции.

2. Спассеровать лук, с добавлением муки, на масле. Влить сметану и кипятить до появления на поверхности небольшого количества масла.

3. Положить красный горький перец, соль и курицу. Кипятить блюдо 10–15 мин.

4. Подавать мясо под соусом, полив толченым чесноком, разведенным в бульоне.

Рыба, запеченная с помидорами

200–300 г филе рыбы, 2 помидора, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, смешанной с майонезом, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка маргарина.

1. Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить.

2. Порционную сковороду смазать маргарином. В центр положить кусочки рыбы, на них — ломтики обжаренных помидоров.

3. Залить все сметаной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Заметка диетолога

Рыбные мышечные волокна — короткие, поэтому она готовится быстрее, благодаря чему полезные вещества сохраняются

Закуска из рыбы с грибами

1 кг рыбы, 1 кг картофеля, 1 л воды, 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки оливкового масла, 10–15 маслин, 200 мл грибного отвара, перец, соль по вкусу.

1. Грибы предварительно замочить, затем отварить и нарезать. Сварить картофель «в мундире», почистить и нарезать ломтиками. Из очищенной и промытой рыбы удалить кости и нарезать ее кусочками. Смешать их с картофелем, грибами и слегка обжаренным на оливковом масле репчатым луком.

2. Подготовленную массу положить в кастрюлю, добавить маслины и перец, залить грибным отваром и потушить на маленьком огне 10 мин. Затем посыпать сухарями и поставить в духовку на 15–20 мин.

3. Подать закуску горячей.

Закуска из креветок под майонезом

500 г свежемороженых креветок, 3–4 вареных яйца, 100 г тертого неострого сыра, 100 г майонеза, 1 ст. ложка мелко

нарезанной зелени, сок ¼ лимона, соль, вода.

1. Креветки отварить. Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени. Заправить все частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

2. В салатник выложить закуску горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

Соусы и заправки к закускам

Соус — это довольно сложная композиция, в качестве основы которой используется мясной, рыбный, грибной или овощной бульон. Загущают соусы мукой, маслом, сметаной. Оригинальность кушанья придают пряности.

Томатный соус

200 мл рыбного бульона, 1 ½ ст. ложки томатной пасты. у 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 3–4 крупных зубчика чеснока, 1 ст. ложка муки, перец, сахар, соль.

1. Лук мелко нарубить, обжарить на растительном масле. В конце жарки добавить томатное пюре и жарить до окрашивания жира. Затем добавить муку, перемешать и прогреть 5–7 мин.

2. К обжаренным продуктам добавить бульон, соль и сахар. Проварить соус 10–15 мин, заправить перцем, мелко нарубленным чесноком и охладить.

Ложный майонез

1 яичный желток, 1 ст. ложка горчицы, 50 г творога, сок ½ лимона, черный молотый перец, соль.

1. Выжать сок из половины лимона. Смешать желток, горчицу, лимонный сок, творог, перец и соль по вкусу.

2. В полученную массу можно добавить измельченную зелень или каперсы.

> **Совет**
>
> Нельзя нагревать соус, заправленный сливочным маслом, так как это разрушит нестойкую эмульсию масла с другими продуктами соуса.

Соус с зеленью и свежими огурцами

200 мл 3 %-ного уксуса, 50 мл растительного масла, 1–2 ч. ложки столовой горчицы, 2 свежих огурца, по 1 ст. ложке мелко нарезанных зеленого лука, зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

1. Мелко нарезанные огурцы соединить с мелко нарезанными луком и зеленью.

2. Добавить горчицу, развести уксусом, перемешать с растительным маслом и довести до вкуса солью, сахаром и перцем.

Творожный соус

120 г мягкого жирного творога, 1 небольшая рубленая луковица, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка каперсов, 100 мл 3 %-ного уксуса, 1 несладкий йогурт, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Смешать все ингредиенты в глубокой миске и взбить миксером на достаточно высокой скорости.

Заправка с томатным соком и чесноком

100 мл томатного сока, 100 мл растительного масла, 3–4 головки чеснока, 2 ч. ложки сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Нарубленный чеснок растереть с солью, сахаром и перцем.

2. Развести массу томатным соком, влить растительное масло и тщательно перемешать.

Заправка с зеленью и соком лимона

100 мл растительного масла, 50 мл 3 %-ного уксуса, сок 1 лимона, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

1. Уксус соединить с соком лимона, смешать с растительным маслом и мелко нарезанной зеленью.

2. Добавить соль и сахар.

Заправка горчичная с яйцом

200 мл растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 200 мл 3 %-ного уксуса, 1 вареное яйцо, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Горчицу, уксус, соль, сахар и перец смешать с

растительным маслом. Яйцо мелко нарубить и смешать с заправкой.

2. Заправлять салаты из свежих, помидоров, сладкого перца и пр.

Бульоны и супы

Суп — это преимущественно аппетитное средство.

И. М. Сеченов

По способу приготовления супы разделяют на заправочные (борщи, рассольники, щи и т. д.), прозрачные, пюреобразные.

Самые восхитительные мясные супы, рагу, запеканки и соусы обязаны своим успехом хорошему домашнему мясному бульону. Готовый мясной бульон можно хранить в холодильнике 4–5 дней или заморозить его.

Приготовить овощной бульон довольно просто. В холодильнике, в накрытой посуде, его можно хранить не более 5 дней, а в морозильнике — до месяца.

Заправочные супы были и останутся неотъемлемой частью меню отечественного обеда. Некоторые заправочные супы, такие как солянка, щи, борщ украинский и другие, прочно вошли в сокровищницу мирового кулинарного искусства.

Плотная часть, или гарнир, заправочных супов состоит из одного или нескольких видов продуктов: овощей, круп, макаронных изделий, рыбы, мяса, грибов, фруктов и ягод.

По температуре подачи супы подразделяются на горячие (до 75 °С) и холодные (не выше 14 °С).

Для приготовления пюреобразных супов исходные продукты подвергают тепловой обработке и протирают, а затем разводят жидкостью (бульоном, молоком).

В случае если при разведении протертой массы жидкость отделяется от основной массы, в качестве загустителя вводят картофельное пюре, пюре из бобовых, протертый рис.

Кремы — протертые супы, которые обычно готовятся на основе отваренных в подсоленном молоке рисовой муки, различных круп и овсянки. Если крем-суп подается как самостоятельный суп, следует добавить в него сливки.

Мясные бульоны и супы

Больше всего супов готовиться на мясокостном бульоне. Переходящие в отвар содержащиеся в мясе и костях экстрактивные вещества, растворимые белки, жиры и минеральные соли придают бульонам аромат и вкус.

Основной мясокостный бульон

2 л воды, 350 г говядины (лопатки, грудинки, покромки), 500 г костей, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея.

1. Бульон можно приготовить и из одних костей, взяв их в таком же количестве.

2. Промытые и разрубленные кости опустить в кастрюлю с холодной водой, накрыть крышкой и вскипятить на сильном огне.

3. Затем убавить огонь, снять пену и варить в течение 2,5–3 ч, периодически удаляя пену. Через 30 мин после закипания положить в кастрюлю мясо, за 1–1,5 ч — до окончания варки — луковицу и очищенные и нарезанные крупными кусками морковку и сельдерей, через 30 мин после этого — посолить.

4. Приготовленному бульону дать некоторое время отстояться, затем процедить его через марлю.

Совет:

Осветлить бульон можно мясной оттяжкой. Для этого берут фарш (лучше из мяса старых животных), который смешивают с белками, солью и бульоном

Основной мясной бульон

2,5–3 л воды, 500–800 г говядины, 1 луковица, 2 моркови, 1 корень петрушки, ½ корня сельдерея, 50–100 г репы или брюквы, 1 пучок зелени петрушки, сельдерея и укропа, 2–3 ч. ложки соли.

1. Лук, морковь, репу и коренья вымыть, очистить, разрезать пополам или на четыре части (репу — на несколько ломтиков). Пучок зелени тщательно ополоснуть и срезать корешки.

2. Мясо ополоснуть, если есть кость — разрубить ее вдоль пополам, опустить все в кастрюлю, влить 2 л холодной воды, измерить уровень палочкой и сделать на ней отметку.

3. Затем долить остальную воду, накрыть кастрюлю крышкой и на большом огне довести бульон до кипения. Дать ему вскипеть три раза, каждый раз отставляя с плиты и снимая ложкой пену, после чего убавить огонь и положить подготовленные лук, морковь, репу или брюкву, коренья, пучок зелени, половину соли.

4. Варить при очень слабом кипении в течение 3 ч, чтобы бульон уварился до отметки на палочке, и досолить.

5. Затем дать отстояться 0,5–1 ч, вынуть мясо без костей, процедить бульон и снова положить в него мясо.

6. Если бульон мутный, необходимо приготовить оттяжку:

взбить сырые белки, опустить в кипящий бульон, дать покипеть 5—10 мин, процедить через сито или смоченную холодной водой матерчатую салфетку и еще раз вскипятить.

7. Если же нужен кристально прозрачный бульон, то после вышеуказанных действий его процеживают вторично, положив на салфетку белую фильтровальную бумагу.

Совет:

Если варят бульон с потрохами, то не добавляют в него печень: она придает бульону горьковатый привкус.

Бульон с рисом и помидорами

300 г мяса, 75 г рисовой крупы, 100 г помидоров, мелко нарезанная зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Мясо положить в чашу для риса на 1-й ярус пароварки, залить водой. Рис также залить водой и поставить на 2-й ярус. Все готовить в течение 60 мин.

2. Помидоры пробланшировать, очистить от кожицы, разрезать на дольки, нарезать кусочками и положить в бульон.

3. Рис откинуть на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

4. При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить бульоном.

Бульон с фрикадельками

800 г говядины, 2,5 л готового бульона, 1 яйцо, зелень петрушки или укроп, 50 мл воды, черный молотый перец, соль.

1. Мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, сырое яйцо и холодную воду. Массу тщательно вымесить и сформовать маленькие фрикадельки. Опустить их в кипящий бульон и варить, пока не всплывут.

2. Фрикадельки вынуть шумовкой, разложить по тарелкам, залить бульоном и посыпать зеленью.

Бульон с яичными хлопьями

400 мл мясного бульона, ½ яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 г мелко нарезанного укропа.

1. Сырое яйцо взбить венчиком, влить ложкой немного холодной воды, размешать и через дуршлаг, помешивая, вылить в

кипящий бульон.

2. Бульон налить в тарелку, положить масло и посыпать измельченной зеленью.

Мясная похлебка

350 г мяса (говядина), 250 г картофеля, 1 большая луковица, 50 г сливочного масла, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

1. Сварить бульон из костей. Мякоть промыть в холодной воде, освободить от сухожилий, отбить и нарезать небольшими ломтиками продолговатой формы.

2. Бульон налить в глиняный горшочек или чугунок, бросить туда ломтики мяса и томить 20–30 мин в духовке при температуре 150–200 °С. Пока варится мясо, нарезать небольшими кубиками картофель, полукольцами — лук и обжарить в кипящем масле.

3. Затем в горшочек с мясом положить картофель, варить его не больше 15 мин, после чего добавить лук и вновь варить еще 5–10 мин. В конце варки положить рубленую зелень (петрушка, укроп), лавровый лист и продолжать варить еще 15 мин.

4. На стол подавать прямо в горшочке или чугунке. Особенно вкусна похлебка, если ее есть деревянной ложкой.

5. Это блюдо одновременно служит и первым, и вторым.

Куриная похлебка

¼ часть курицы средних размеров, 50 г картофеля, ½ корня петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 2 горошины черного перца, 15 г сливочного масла, лавровый лист, зелень петрушки, укропа и сельдерея, соль по вкусу.

1. Сварить обычный куриный бульон, почистить картофель, затем нарезать его дольками. Нашинковать морковь, корень петрушки и лук обжарить до нежно-золотистого цвета. Нашинковать мелко чеснок, зелень петрушки, укропа и сельдерея.

2. Затем вынуть из бульона курицу, нарезать ее на небольшие куски и опустить обратно в бульон. Если в бульон положить еще куриное сердце, легкое и печень, то похлебка станет еще ароматнее.

3. Добавить картофель, вскипятить, положить обжаренные морковь, лук, корень петрушки, а также лавровый лист, перец горошком, чеснок и зелень. Снова вскипятить.

4. В похлебку положить сметану и подать на стол.

Совет:

Похлебки на основе мясного бульона лучше готовить так, чтобы не допускать бурного кипения. Целесообразно довести бульон до кипения, а затем дать настояться 1 ч при закрытой крышке.

Похлебка «Петровская»

200 г баранины, 3–4 картофелины, ½ стакана пшена, морковь, лук репчатый, 2 ст. ложки жира, по 1 корню петрушки или сельдерея, зелень, соль, перец по вкусу.

1. Мякоть баранины нарезать кубиками, положить в глиняный горшочек, налить 0,7 л воды, добавить коренья петрушки или сельдерея и варить до готовности. Вынуть баранину, бульон процедить.

2. В бульон положить картофель, пассерованные морковь и лук, пшено, сваренную баранину и варить до готовности пшена.

3. Похлебку заправить солью, рубленой зеленью петрушки или сельдерея и укропом.

Щи из свежей капусты

500 г мяса с костью (говядина), 2 л воды, 500 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 репа, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки жира, ½ стакана сметаны , 2 *лавровых листа, зелень, перец горошком, соль по вкусу.*

1. Приготовить бульон: в большую по размеру кастрюлю положить нарубленное на куски мясо, залить холодной водой и варить 2 ч при слабом кипении.

2. В готовый бульон положить нарезанный дольками картофель.

3. Репу, морковь, петрушку, лук репчатый и порей нарезать дольками или брусочками, добавить томат и спассеровать с жиром. Капусту нашинковать и положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить зелень и варить 30–40 мин.

4. За 5–10 мин до окончания варки заправить пассерованными кореньями, солью, специями.

5. Подавать щи со сметаной и зеленью.

Борщ сибирский

2 крупные свеклы, 150–200 г свежей капусты (или квашеной), 1 клубень картофеля, 3 ст. ложки фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка свиного топленого сала, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1,5 л бульона (или воды).

***Для фрикаделек:** 200–250 г говяжьего мяса, 72 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды или молока.*

1. Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне в закрытой кастрюле до размягчения. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный кубиками, и варить 10–15 мин. Добавить тушеную свеклу, пассерованные овощи. За 5–10 мин до окончания варки положить вареную фасоль, сахар, специи, чеснок, растертый с солью.

2. Подготовленное для фрикаделек мясо прокрутить 2 раза через мясорубку вместе с луком, слегка обжаренным в жире. В фарш добавить сырое яйцо, соль, перец, холодную воду и хорошо все перемешать. Из этой массы скатать в форме небольших шариков фрикадельки.

3. Положить их в борщ за 10–15 мин до окончания варки.

Рассольник московский с почками

250–300 г говяжьих почек, 4–5 корней петрушки, 120 г корня пастернака, 2 корня сельдерея, 1–2 луковицы, 80 г щавеля, 80 г салата, 2 средних соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок (или молока), 1 яйца, 2 л воды (или бульона).

1. С говяжьих почек снять жир вместе с пленкой, прорезать их примерно до половины и положить в холодную воду на 2 ч (если почки бараньи, свиные или телячьи, то вымачивать их не надо).

2. Подготовленные почки положить в кастрюлю, залить холодной водой, нагреть до кипения и варить 5–10 мин.

3. Затем воду слить, почки промыть холодной водой, вновь залить двумя литрами воды и варить до их полного размягчения.

4. Бульон процедить и использовать для приготовления рассольника.

5. Коренья, лук и морковь нашинковать соломкой и обжарить с маслом, огурцы припустить. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, припущенные огурцы и варить 5–10 мин.

6. Добавить нарезанные листья щавеля и салата, специи, соль, огуречный рассол по вкусу и варить до готовности.

7. Чтобы рассольник был гуще, добавить в него яйцо, хорошо размешанное со сливками или молоком.

8. В тарелку с рассольником положить по вкусу зелень.

Бозбаши с фрикадельками

500 г баранины, 30 г курдючного сала, 150 г репчатого лука, 1,2–1,6 л воды, 1 ст. ложка дробленого риса, 3 веточки кинзы, соль.

Для фрикаделек: *100 г репчатого лука, ½ яйца, 4 веточки кинзы, дробленый рис по потребности, корица, перец, соль.*

1. Мякоть баранины отделить от костей. Кости и курдючное сало обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной воды и поставить варить. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой.

2. Полуготовое сало вынуть из кастрюли и мелко нарезать с кинзой. В процеженный бульон положить курдючное сало, мелко нарезанный репчатый лук, толченый рис, соль и продолжать варить.

3. Приготовить фрикадельки: мякоть баранины пропустить 2 раза через мясорубку вместе с кинзой и репчатым луком. В полученную массу добавить молотые черный перец и корицу, соль и яйцо. Все тщательно размешать и разделать в виде шариков величиной с грецкий орех.

4. Обвалять их в толченом рисе, опустить по одной в кипящий суп и варить до готовности.

Суп с бараниной и фруктами

500 г бараньей грудинки, 2–3 луковицы, 5 клубней картофеля, ½ ст. ложки муки, 20 г сливочного масла (или жира), 1 крупная айва, 1–2 яблока, укроп, петрушка.

1. Отварить до полуготовности грудинку, нарубленную вместе с косточками некрупными кусочками.

2. Через 40–45 мин процедить бульон, а кусочки баранины и мелко нашинкованный репчатый лук выложить на разогретую с жиром сковороду и обжарить (посыпать мукой и сильно подрумянить).

3. Залить мясо процеженным бульоном и довести его до кипения. Добавить нарезанный брусочками картофель и крупные кусочки очищенной от кожицы и сердцевины айвы. Посолить суп.

4. Не дожидаясь готовности айвы, положить в суп яблоки, очищенные от кожицы и семян и нарезанные некрупными кусочками, и перец. Довести суп до готовности на слабом огне.

5. Подавать на стол, посыпав измельченной зеленью.

Совет:

Внешним вид первых блюд во многом зависит от

того, как нарезаны овощи.

Суп с фасолью и лапшой

165 г баранины, 35 г пшеничной муки, 2 яйца, 10 г топленого масла, 20 г белой фасоли, 10 мл винного уксуса, 20 г репчатого лука, 20 г зелени кинзы, 1 г сушеной мяты, перец, соль.

1. Из мякоти баранины приготовить фарш, затем разделить его на мелкие шарики. Фасоль сварить отдельно. Пресное тесто раскатать до толщины 1 мм и нарезать лентами шириной 5 см. В бульоне сначала сварить мясные шарики, затем добавить лапшу и отваренную фасоль.

2. По готовности кладут нашинкованную зелень, а при подаче посыпают сушеной мятой. Отдельно подают винный уксус.

Суп летний с бараниной

500 г баранины, 3 луковицы, 300 г помидоров, 200 г стручковой фасоли, 2 яблока, 1,5 л воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стручок острого перца, петрушка, соль.

1. Нарезанное кусками мясо сварить до готовности, залив холодной водой.

2. Потушить измельченный лук в масле до мягкости, добавить кусочки вареной баранины и слегка обжарить.

3. Туда же положить нарезанные помидоры и потушить все 10 минут.

4. Мясо с овощами залить процеженным бульоном. Проварив суп в течение 5 мин, положить нарезанные стручки фасоли, перец, соль, яблоки дольками и варить до готовности.

5. Подавать кушанье, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Харчо с курицей

1 курица средней величины, 4 луковицы, 1–2 ст. ложки пшеничной (или кукурузной муки), ½ стакана пюре ткемали (или 500 г помидоров), 1,5 стакана очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка хмели-сунели, 1,5 ч. ложки толченого кориандра, 4–5 веточек кинзы, 2–2,5 л воды, стручковый, душистый и черный перец, корица, гвоздика, шафран, лавровый лист, соль.

1. Жирную куриную тушку (предварительно опалив, выпотрошив и промыв) нарезать небольшими кусочками,

положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и варить до полуготовности.

2. В отдельную кастрюлю положить мелко нарезанный репчатый лук, добавить жир, снятый с бульона, и потушить.

3. В тушеный лук сложить куски курицы, вынутые из бульона, и потушить их 10–15 мин, периодически помешивая.

4. Потом всыпать туда же пшеничную или кукурузную муку и тушить еще 5 мин, после чего влить куриный бульон и дать покипеть 10–15 мин.

5. Затем добавить предварительно сваренные и протертые ткемали (или помидоры).

6. Через 5 мин положить в суп разведенные в слегка остуженном бульоне толченые грецкие орехи, толченый чеснок, стручковый, черный и душистый перец, корицу и гвоздику, шафран, хмели-сунели, кориандр, мелко нарезанную кинзу, лавровый лист.

7. Дать покипеть 10 мин. После чего разлить суп по тарелкам и подать к столу.

Чихиртма

1 курица (1,5 кг), 5 яичных желтков, 6–7 крупных луковиц, 20 г топленого масла, 100–130 г муки, 30 мл виноградного уксуса, настой шафрана, кинза, соль по вкусу.

1. Приготовить настой шафрана. Для этого залить его 1 л кипятка, накрыть крышкой и поставить в теплое место на 2 ч, затем процедить. Готовый настой должен иметь темно-коричневый цвет и выраженный аромат.

2. Курицу обработать, промыть, залить водой и поставить на огонь. Во время варки снять пену.

3. Готовую птицу вынуть и разрубить на куски. Бульон процедить и опустить в него куски курицы.

4. Лук почистить, мелко нарезать и обжарить в масле.

5. Поджарить муку и развести ее небольшим количеством охлажденного бульона. Лук и муку ввести в основную массу и нагреть ее до кипения.

6. В отдельной посуде растереть яичные желтки, понемногу добавляя бульон, чтобы желтки не свернулись. Влить в бульон немного настоя шафрана, уксус и мелко нарезанную кинзу. Размешать.

7. Подавать, влив желтки. Не доводить до кипения!

Пюреобразные супы

Для овощного супа-пюре можно использовать несколько видов овощей. Для вкуса обычно добавляют репчатый лук или лук-порей. Овощи нарезают кубиками, припускают со сливочным маслом 3–4 мин на среднем огне, затем добавляют бульон или воду и варят на медленном огне до размягчения. Готовые овощи измельчают и вновь прогревают.

Литовский томатный суп

1,2 л бульона, 5 помидоров, 2 ст. ложки гречневой крупы, 2 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 луковица, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Помидоры ошпарить, снять кожицу и натереть на терке.
2. Бульон довести до кипения в кастрюле, затем перелить в горшочек, ввести в него протертые помидоры, соль, очищенный и измельченный репчатый лук и промытую крупу.
3. Горшочек накрыть крышкой и поставить в холодную духовку, которую затем нагреть, на 25 мин. За 5 мин до конца варки в суп добавить нарезанные тонкими кружочками огурцы, рубленую зелень петрушки.
4. При подаче к столу суп заправить густой сметаной.

Протертый суп с кабачком

1,5 л бульона, 1 стакан вареного риса, 1 кабачок, 2 стакана молока, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла.

1. Кабачок очистить, нарезать некрупными кусочками и припустить в небольшом количестве воды.
2. Рис протереть сквозь сито вместе с кабачком, затем добавить бульон, тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Яйца взбить с молоком, добавить к полученной прежде массе.
3. Все переложить в горшочек, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку на 25 мин.
4. При подаче к столу в порционные тарелки с протертым супом положить кусочки сливочного масла.

Совет:

Вкус и консистенцию супа-пюре можно улучшить, добавив в конце приготовления сливки или йогурт.

Суп-пюре из цветной капусты

1,2 л бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стакан молока, 200 г тыквы, соль.

1. Цветную капусту вместе с листьями и кочерыжкой пропустить через мясорубку. Тыкву очистить от кожуры, также пропустить через мясорубку вместе с семенами.

2. Бульон влить в горшочек, добавить пропущенные через мясорубку овощи, заправить сливочным маслом и солью.

3. Горшочек накрыть крышкой и поставить в холодную духовку, которую нагреть при среднем огне, на 15 мин. За 2 мин до конца варки в горшочек влить горячее молоко.

Суп-пюре с плавленым сыром

1,5 л бульона или воды, 2 картофелины, 3 моркови, 200 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки молока, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г острого плавленого сыра, зелень по вкусу, соль, перец.

1. Очищенные и вымытые картофель, морковь и капусту измельчить, отварить в небольшом количестве воды в кастрюле, затем откинуть на дуршлаг и протереть сквозь сито.

2. В горячее молоко осторожно, тщательно перемешивая, добавить пшеничную муку, соль, перец, затем ввести растопленное сливочное масло и все перемешать.

3. Соединить соус с протертыми овощами, переложить в горшочек, добавить соль и перец. Сыр натереть на терке, посыпать им суп, закрыть горшочек крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 15–20 мин.

4. Перед подачей к столу суп разлить по порционным тарелкам, посыпать измельченной зеленью.

Суп-пюре из риса с зеленым горошком

1,6 л бульона, 1 стакан молока, 2 стакана вареного риса, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 ч. ложки сахара, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.

1. Рис и зеленый горошек протереть через сито, тщательно перемешать, переложить в горшочек, залить бульоном.

2. Яйца, сахар и молоко перемешать, влить в горшочек. Суп заправить солью и перцем, добавить сливочное масло, закрыть горшочек крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 25 мин.

Суп-пюре из свежих огурцов

1,5 л бульона, 7 свежих огурцов, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 свежих яйца, 3 вареных яичных желтка, гренки, соль, перец.

1. Огурцы очистить от кожуры и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем протереть их через сито.

2. Горячий бульон влить в горшочек, добавить взбитые свежие яйца, соль, перец. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 30 мин.

3. При подаче к столу суп посыпать измельченными желтками. В каждую тарелку добавить по 1 ст. ложке сливочного масла, подать суп с гренками.

Суп-пюре с брынзой по-болгарски

1,2 л бульона, 4 помидора, 100 г брынзы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, зелень, 1 ч. ложка красного молотого перца, ½ ч. ложки черного перца, соль.

1. Помидоры нарезать ломтиками и посолить. Затем пассеровать в масле 4–5 мин и протереть через сито или дуршлаг.

2. В горшочек влить горячий бульон, добавить помидоры, заправить специями и солью. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно нагретую духовку на 10 мин.

3. В готовый суп добавить тертую брынзу, посыпать зеленью и заправить майонезом.

Рыбные супы

Рыбный бульон готовится очень быстро. Для него используют отдельно головы, кости и плавники рыбы. Крупные головы и кости разрубают на части. Через 30–40 мин после закипания удаляют пену и жир.

Рыбно-овощной бульон

450–500 г зубатки (или другой рыбы), 2,2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, петрушка, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

1. Зубатку подготовить и целым куском положить в кастрюлю.

2. В кипящую воду добавить измельченные овощи. Посолить и поперчить. Варить на медленном огне 30 мин.

Суп из рыбного ассорти

1 л воды, 700 г рыбного ассорти, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2–3 помидора, 50 г вермишели, лавровый лист, зелень петрушки, соль.

1. Рыбу отварить, добавить соль, помидоры, лук, зелень петрушки, чеснок, базилик, лавровый лист, варить на умеренном огне.

2. Бульон процедить, снова поставить на огонь, всыпать вермишель, отварить ее до готовности, охладить под закрытой крышкой.

3. В супницу положить куски рыбы, залить супом.

Уха с крупой

1 кг рыбной мелочи, 1,5–2 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, ⅓ стакана пшена, 1–2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного душистого перца, 1 пучок зелени укропа.

1. Рыбную мелочь выпотрошить, промыть, опустить в холодную воду, варить в течение 1 ч, а затем процедить через сито.

2. Овощи нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле.

3. В кипящий рыбный бульон засыпать перебранное и промытое пшено, проварить его 10–15 мин, затем добавить пассерованные овощи и доварить уху до готовности крупы и овощей.

4. При подаче уху посыпать укропом.

Уха с помидорами

1 кг рыбной мелочи и 0,5 кг судака, карпа, щуки, окуня, трески и другой рыбы, 1,5–2 л воды, 2 луковицы, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 4–5 средних помидоров, 1–2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного душистого перца, 1 пучок зелени укропа.

1. Из рыбной мелочи сварить бульон так же, как указано в предыдущем рецепте.

2. В бульоне отварить нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем ее извлечь, а бульон процедить.

3. Лук, морковь и коренья нарезать соломкой и спассеровать

на масле.

4. Помидоры очистить от кожицы, мелко порубить, прогреть на растительном масле до получения однородной массы и заправить ею рыбный бульон. В полученный бульон опустить пассерованные овощи и варить до готовности.

5. В конце варки в уху добавить лавровый лист и перец.

6. При подаче в суповую тарелку положить кусок рыбы, налить уху и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Похлебка по-суворовски

50 г филе рыбы, стакан рыбного бульона, 50 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г моркови, 20 г свежих грибов, зубчик чеснока, 3 г зелени, 5 г сливочного масла, 1 долька лимона.

1. Филе рыбы нарезать на куски, слегка обжарить на сливочном масле с обеих сторон, положить в чугунок или кастрюлю, налить рыбного бульона, добавить нарезанный ломтиками сырой картофель и поставить варить.

2. Лук обжарить вместе с грибами, морковью, положить все в похлебку перед тем, как подавать на стол.

3. При подаче на стол добавить растертый чеснок, шинкованную зелень, дольку лимона.

Рыбацкая солянка

1–1,5 кг рыбы, 2–2 ½ л воды, 1–2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, ломтик корня сельдерея, 4–5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль.

Для заправки: *4–5 луковиц (примерно 200 г), 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки томата-пюре или 2–3 помидора, 2–3 соленых (или маринованных) огурца, 100–150 г свежих, соленых (или маринованных) грибов, молотый перец, сахар, ½ лимона.*

1. Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе без кожи. Из более мелкой рыбы и оставшихся костей и голов вместе со специями сварить бульон, после этого процедить и остудить.

2. Лук нарезать кольцами и полукольцами. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить семена, нарезать кусочками толщиной 2–3 см. Сваренную отдельно рыбу нарезать тонкими ломтиками.

3. Лук слегка пассеровать в масле (в другой посуде), добавить томат-пюре, тонкие дольки или кубики соленых огурцов, а также

нарезанные грибы.

4. Затем подлить горячего бульона и варить в течение 15–20 мин.

5. При подаче на стол добавить в суп измельченный укроп или зелень петрушки, ломтики лимона без цедры, мякоть отваренной в бульоне рыбы, очищенную от костей.

6. Можно также добавить маринованные сливы, каперсы, маслины.

Щи кислые с окунем

500 г квашеной капусты, 4 крупные картофелины, 1 морковь, 20 г петрушки, 1 луковица, ½ ст. ложки томата-пасты, 20 г муки, 40 мл растительного масла, 250 г рыбы, 3–4 зубчика чеснока, зелень, соль.

1. В кипящую воду положить очищенный сырой картофель (целые мелкие клубни или крупные дольки), через 10–15 мин после закипания добавить тушеную квашеную капусту и варить щи, как обычно.

2. В конце варки положить специи, мелко нарубленный чеснок.

3. Отделить филе рыбы от костей, нарезать на куски, припустить. Рыбный бульон влить в готовые щи.

Заметка диетолога

Для придания рыбному супу «восточного вкуса можно добавить соевый соус, рисовое вино или херес, тонко нарезанный корень имбиря, кубики тофу, ростки бамбука, сои, сушеные креветки.

Рассольник новотроицкий

5 ершей, 400 г судака, 400 г свежей (свежемороженой) рыбы жирных сортов, лучше осетрины, 400 г соленой рыбы (севрюга), осетрина, белуга, 15 раков, 2 корня петрушки, 5 соленых огурцов, 2 ст. ложки муки, огуречный рассол, соль, перец по вкусу, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 пучок укропа.

1. Ершей сложить в марлю, завязать ее в узелок и опустить в кастрюлю с водой. Добавить корень петрушки, соль и сварить уху.

2. Когда уха сварится, удалить из нее марлю с ершами и процедить.

3. Затем сварить в ней порционные куски крупной рыбы.

4. Соленую рыбу сварить отдельно.

5. В разогретой кастрюле обжарить муку, развести ее горячим огуречным рассолом, довести до кипения, добавить бульон от варки свежей рыбы и еще раз вскипятить.

6. Затем положить в кастрюлю гарнир: куски отваренной рыбы, припущенные с томатом до мягкости огурцы, вареные раковые шейки.

7. В тарелки с рассольником положить нарезанный укроп.

Борщ со скумбрией иди ставридой

400 г рыбы, 1 ½ л воды, 3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, соль.

1. Рыбу разделать на филе. Из костей и головы приготовить бульон и процедить. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, пассеровать с луком, добавить томат-пюре.

2. Овощи и нарезанный кубиками картофель опустить в рыбный бульон и варить до готовности.

3. В каждую порцию борща положить кусочек заранее отваренной рыбы и мелко нарезанный зеленый лук.

4. К борщу можно подать ватрушки, пирожки, крупеники.

Суп из хека

800 г рыбы, 1 л воды, 150 мл оливкового масла, 3 луковицы, 1 корень петрушки, 3 стебля лука-порея, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 картофелины, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, петрушка, укроп, соль.

1. Рыбу нарезать кусками, посолить и поставить в прохладное место. Головы (без жабр) и хвосты залить холодной водой, добавить соль, лавровый лист, петрушку.

2. Варить бульон в течение 1 ч, затем процедить. Разогреть в отдельной кастрюле оливковое масло и слегка обжарить на нем нашинкованный репчатый лук и белую часть лука-порея. В конце жаренья добавить томат-пюре и растертый с солью чеснок.

3. Залить лук, обжаренный с томатом-пюре, бульоном, довести до кипения, добавить нарезанный брусочками картофель и куски рыбы. Варить 15–20 мин.

4. Подать, посыпав зеленью петрушки и укропа. Вместо оливкового масла можно использовать подсолнечное, но в этом случае нужно добавить в бульон еще 2 лавровых листа и добавить 1–2 зубчика чеснока.

Суп овощной с мясом криля

600 мл воды, 100 г консервированного горошка, 2 картофелины, по 1 маленькой моркови и луковице, 1 ст. ложка растительного масла, 15 г фасоли, 50 г мяса криля.

1. В кипящую воду поочередно положить нарезанные кубиками картофель и лапшой — капусту.

2. Сварить суп до полуготовности. Заправить пассерованными кореньями и зеленым горошком.

3. За 15 мин до готовности добавить в суп мясо криля.

Суп с рыбными фрикадельками

1½ воды, 3 картофелины, по ½ моркови и петрушки (корень и зелень), 2 ст. ложки риса, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Для фарша: *500 г рыбы, 1–2 ломтика белого хлеба, ½ ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 4 ст. ложки молока, перец, соль.*

1. Филе рыбы без кожи и костей, жареный лук и хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, пропустить дважды через мясорубку.

2. Фарш заправить перцем, солью и сливочным маслом, перемешать и сформовать фрикадельки в виде шариков. Из позвоночника, головы (без жабр) и хвостовой части, полученной при разделке рыбы на филе, приготовить рыбный бульон.

3. В кипящий бульон опустить очищенные и нарезанные кубиками картофель, морковь, корень петрушки и промытый рис. Варить 15–20 мин, добавить фрикадельки и довести суп до готовности.

4. Подавая к столу, посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп рыбный с рисом и томатным соком

400–500 г филе рыбы, 1 л воды, 4 ст. ложки риса, 4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, ⅓ стакана томатного сока, 3 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, 8–12 мелких зубчиков чеснока, зелень, соль, черный молотый перец, 1 острый стручковый перец.

1. Промытый рис положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности. Репчатый лук мелко нарубить,

положить в кастрюлю с маслом и, помешивая, прогреть его в течение 3–4 мин.

2. Затем влить томатный сок, перемешать и на медленном огне при слабом кипении варить 5–10 мин. Когда жир приобретет оранжевый цвет, лук с томатным соком соединить с рисом и варить рис до готовности.

3. Филе рыбы (мерлузы, окуня) промыть, нарезать на равные порции (по 50 г), положить в суп.

4. Добавить нарезанный острый стручковый перец, лавровый лист, перец горошком, соль и при слабом кипении варить до готовности.

5. Готовый суп с рыбой заправить растертым чесноком, молотым перцем и солью по вкусу. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Заметка диетолога

Самый вкусный бульон получается из судака, окуней, ершей и рыб осетровых пород.

Овощные супы

Стойкое мнение, что на отварах из овощей готовятся первые блюда исключительно для диетического питания, постепенно изменилось. Полные восхитительного вкуса и аромата овощные супы сегодня стали популярными не только у сельских жителей и вегетарианцев, но у многих горожан.

Борщ со свекольной ботвой

400 г молодой свеклы с ботвой, 1 картофелина, 2 моркови, 2 корня петрушки, 1 луковица, 2 помидора, 200 г кабачков, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5–2 л воды.

1. Коренья и свеклу нарезать ломтиками и обжарить на масле 10–15 мин.

2. Листья свекольной ботвы перебрать, хорошо промыть и разрезать на части. Кабачки и картофель очистить от кожицы, нарезать ломтиками.

3. Заложить спассерованные овощи в кипящую воду, дать вновь закипеть, добавить листья свекольной ботвы, картофель, соль по вкусу, специи и варить 15–20 мин.

4. За 8–10 мин до окончания варки положить подготовленные кабачки и нарезанные дольками помидоры.

5. В тарелку с борщом положить сметану и мелко нарезанную

зелень.

Борщ вегетарианский

1 луковица, 2 крупные моркови, 2 стебля сельдерея, 500 г свеклы, 1 ½ л крепкого говяжьего бульона, 2 зубчика чеснока, 3 ч. ложки коричневого сахара, 6 ч. ложек красного винного уксуса, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка тмина, соль и перец, 120 г белокочанной капусты, 100 г жирной сметаны, 250 г нарезанного кубиками вареного картофеля, 6 ч. ложек нашинкованной свежей петрушки.

1. Нарезать лук, морковь, сельдерей и свеклу соломкой. Довести бульон до кипения и положить в него овощи, чеснок, сахар, уксус, лавровый лист и тмин. Посолить и вновь довести до кипения, накрыть крышкой и варить около 20 мин.

2. Добавить нашинкованную капусту и продолжать варить около 20 мин, пока овощи не станут мягкими. Поперчить и добавить соли, если это необходимо. Подавая, разлить суп в теплые миски.

3. В каждую сверху положить сметану и кубики картофеля, посыпать петрушкой.

Солянка овощная

1 некрупный кочан капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка уксуса, ½ ст. ложки пшеничной муки, ½ ст. ложки сахарного песка, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, 2 ½ ст. ложки масла, ½ ст. ложки тертого сыра, 2 яйца, 1 ст. ложка маринованных ягод.

1. Свежую белокочанную капусту нашинковать, положить в посуду, добавить немного воды, накрыть крышкой, поставить на огонь и, периодически помешивая, тушить до готовности.

2. Нашинкованные коренья слегка обжарить в масле, добавить томат-пюре, затем очищенные и мелко нарезанные соленые огурцы и муку.

3. Поджаренные коренья смешать с капустой, добавить специи, каперсы и тушить еще 10–15 мин, периодически помешивая.

4. В готовую капусту добавить соль, сахар, перец, сложить ее горкой на смазанную маслом сковороду, посыпать тертым сыром или измельченными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

5. Перед подачей на стол украсить маринованными ягодами и вареными яйцами.

Суп овощной крестьянский

600 мл воды, 1 средняя морковь, 3 картофелины, 1 луковица, коренья петрушки, 2 ст. ложки рубленой капусты, 1 ч. ложка томатной пасты (или 1 помидор), 1 неполная ст. ложка любой крупы (овсяной, пшена, риса), 10–15 мл растительного масла, 2 ст. ложки сметаны или сливок, зелень петрушки.

1. Нашинковать лук и капусту, морковь натереть на терке, картофель нарезать кубиками. В кипящую воду положить капусту, довести до кипения, затем — картофель и крупу. Отдельно спассеровать на растительном масле или сале лук, морковь и корень петрушки в течение 5–7 мин.

2. Добавить томатную пасту или помидор и припустить еще 1–2 мин. Приготовленные таким образом коренья переложить в суп и, доведя его до кипения, поварить еще 5–7 мин.

3. Добавить рубленую зелень, сметану или сливки.

Суп зеленый с картофелем

3–4 пера зеленого лука, 200–250 г щавеля, 7–8 стаканов воды, 4–5 клубней картофеля, 7 вареное яйцо.

1. Мелко нарезанный лук и щавель поставить тушить. Затем залить подсоленной горячей водой и, доведя до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель.

2. Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп гороховый с картофелем

2 л воды, 1 стакан гороха, 3–4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, соль, зелень.

1. Горох замочить в холодной воде на 2–3 ч. Затем довести воду с горохом до кипения. В кипящий горох положить нарезанный кубиками картофель.

2. Натереть на крупной терке морковь, мелко нарезать лук и добавить в суп.

3. В конце варки посолить, положить сушеную или свежую зелень, лавровый лист. Можно добавить чеснок.

Суп жюльен из овощей

30 г моркови, 30 г репы, 30 г лука-порея (белая часть), 30 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г щавеля, 20 г лущеного гороха, 30 г стручковой фасоли, 5 г зелени, 200 мл бульона, 10 г сметаны, соль, перец.

1. Овощи нашинковать соломкой и слегка пассеровать на сливочном масле.

2. Затем влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности.

3. Перед подачей заправить сметаной.

Заметка диетолога

При ароматизации супа специями нужно следить, за тем чтобы они сочетались с его основными продуктами.

Суп из баклажанов с чесноком

2 очищенных баклажана, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 очищенных зубчика чеснока, 50 мл воды, 1 мелко нарезанная луковица, 1 мелко нарезанный цукини, 2 очищенных и нарезанных кубиками помидора, 1 ч. ложка мелко нарезанного тимьяна, 2 ч. ложки лимонного сока, 750 мл овощного бульона, соль, перец. Для украшения: несколько очищенных и нарезанных кубиками помидоров, цедра лимона, листья шпината.

1. Разогреть духовку. Баклажаны нарезать продольными ломтиками толщиной 5 мм. Смазать оливковым маслом, положить на противень и поджарить с двух сторон до коричневого цвета.

2. Поджарить чеснок с 1 ст. ложкой оливкового масла до золотистого цвета, влить воду, накрыть крышкой и тушить 5 мин до мягкости. Размять вилкой.

3. Оставшееся масло влить в большую сковороду и пассеровать лук 3 мин. Добавить цукини, помидоры и тимьян и жарить еще в течение 3 мин.

Суп луковый со сливками

1,5 л воды, 300 г сала, 7–8 луковиц среднего размера, 400 г слегка подсушенного белого хлеба, 150 г сыра, 6–8 ст. ложек жирных сливок, ½ ч. ложки соли.

1. 150 г сала нарезать ломтиками и обжарить в сотейнике, чтобы из него вытопился жир. После этого выжарки убрать и положить в жир очищенный и нарезанный тонкими кольцами лук.

2. Огонь убавить и тушить лук до тех пор, пока он не превратится в пюре, после этого посолить и залить горячей водой. Довести до кипения, затем огонь убавить и варить около 30 мин.

3. Нарезать хлеб в форме квадратов со сторонами 5 см, посыпать их сыром, полить сливками, накрыть кусочками сала и поместить кусочки в порционные горшочки. Уложить таким образом 3–4 слоя хлеба (до середины горшочка).

4. В конце добавить нарезанные ломтиками помидоры и тертый сыр и тушить еще 5 мин. Затем вынуть из духовки и подать к столу.

Суп из лука-порея с морковью и картофелем

2–3 стебля лука-порея, 2 моркови, ½ лаврового листа, 3–4 клубня картофеля, 1 ст. ложка риса, 3 ст. сливочного ложки масла.

1. Стебли лука-порея и морковь очистить, промыть и мелко нарезать. Залить подсоленной водой и варить, добавив лавровый лист. Когда морковь станет мягкой, нарезать картофель кубиками, опустить в суп вместе с рисом.

2. Готовый суп заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом.

Щи зеленые

400 г шпината, 200 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 3–4 картофелины, 2 яйца, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла (топленого) или маргарина, 100 г сметаны, побеги молодой крапивы, 2 л готового мясного бульона (или воды), зеленый лук, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец, соль.

1. Щавель и шпинат перебрать и промыть. Припустить их отдельно, добавив небольшое количество жидкости. Протереть зелень или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

2. Нарезать репчатый лук и корень петрушки кубиками, обжарить на жире, за 2–3 мин до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить нарезанный ломтиками картофель.

3. Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2–3 мин в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 мин.

4. Морковь и репчатый лук пассеровать на жиру. За 2–3 мин

до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности.

5. Затем ввести пассерованные овощи и крапиву. За 10 мин до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику (2 шт.).

6. Свежий щавель можно заменить консервированным. Подавать щи с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Заметка диетолога

По желанию можно изменять пропорции овощей, которые входят в суп, и каждый раз открывать новый вкус и подучать новое удовольствие.

Гарниры и дополнения для супов

Гарниры лучше всего сочетаются с крепкими, ароматными, янтарно-прозрачными бульонами. Некоторые из них также можно подать с супами-пюре или другими густыми супами.

Гренки острые с сыром

5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 1 стакан твердого тертого сыра, 2 яйца, 50–70 г сливочного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, красный молотый перец по вкусу.

1. Хлеб нарезать ломтиками размером 4 × 6 см и толщиной 0,5 см, обжарить на сливочном масле с обеих сторон.

2. Тертый сыр смешать с томатной пастой, яйцами, маслом и красным перцем. Полученной массой смазать ломтики с обеих сторон, положить на противень и запечь в духовке или зажарить на сковородке с обеих сторон.

3. Подать к щам, гороховому супу.

Картофельные клецки

1,5 стакана картофельного пюре, ½ стакана пшеничной муки, 50–75 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка тмина, луковица.

1. Приготовить картофельное пюре. Лук слегка обжарить. Добавить в горячее картофельное пюре, туда же добавить растертые желтки, затем постепенно, небольшими порциями, муку и, наконец, слегка взбитые белки. Всю массу посыпать тмином, посолить и тщательно перемешать.

2. Из полученного теста отделять небольшие кусочки, обычно в половину чайной ложки, смоченной в воде, опускать их в кипящую подсоленную воду (2 ч. ложки соли на 1 л воды) и отварить на медленном огне под крышкой около 5 мин.

Яичные клецки

2 яйца, ⅓ стакана муки, 1 ст. ложка растительного масла, ⅓ стакана молока, соль по вкусу.

1. В молоко добавить масло и поставить на огонь. После того, как жидкость закипит, всыпать в нее муку, постепенно помешивая ложкой.

2. Когда масса загустеет и сильно нагреется, вылить в нее яйца, не забывая при этом помешивать. В конце добавить соль.

3. Вынуть тесто из кастрюли и разрезать на небольшие кусочки.

Клецки с печенью

100 г телячьей печенки или печенки домашней птицы, 20 г сливочного масла, 150 г муки, 2 яйца, соль, черный молотый перец.

1. Телячью печенку очистить от пленок, порубить большим острым ножом. Взбить белки в пену, выкладывать попеременно с мукой на массу из печенки, размешать.

2. Металлическую ложечку опускать в воду, набирать тесто и опускать в подсоленную кипящую воду или суп. Отварить под крышкой.

3. Если клецки должны быть дополнением к бульону, их непременно варят в воде.

Клецки из гречневой крупы

⅓ стакана гречневой крупы, ½ стакана кипяченой воды, 1–2 ст. ложки сливочного масла.

1. Размолотую гречневую крупу залить водой, посолить и сварить вязкую кашу. Выложить кашу на блюдо слоем 1 см.

2. Когда каша остынет, нарезать ее ломтиками и обжарить на масле.

Ушки грибные

100 г грибов, 200 г белого хлеба, лук, соль, черный молотый перец по вкусу.

***Для теста:** 300 г муки, 2 яйца, соль.*

1. Отварить грибы, замочить булку. Грибы, размягченную булку, лук пропустить через мясорубку.
2. В полученную массу добавить соль, перец по вкусу.
3. Для приготовления теста муку просеять, положить в миску, сделать в ней углубление, влить в него яйца, замесить крутое тесто. Тесто раскатать тонко, нарезать квадратиками со стороной примерно 5 см.
4. На каждый квадрат положить приготовленную массу фарша и тщательно защипнуть уголки.
5. Положить в готовый бульон. Варить в течение 10 мин на слабом огне.

Ушки для щей

***Для теста:** 1 стакан муки, 1 яйцо,¼ стакана воды.*

***Для фарша:** 160 г свинины, 80 г шпика, соль, перец по вкусу.*

1. Замесить тесто, тонко раскатать его и разрезать на квадратики 4х4 см.
2. Из мяса и шпика приготовить фарш и разложить его на середину каждого квадратика. Квадратики свернуть треугольником, хорошо прижимая края.
3. Отварить ушки в кипятке, а затем разложить в тарелки с горячими щами.

Фрикадельки из картофеля с манной крупой

120 г очищенного вареного картофеля, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г манной крупы.

1. Жир взбить с яйцом, солью, добавить протертый картофель, муку и манную крупу.
2. Фрикадельки опускать в кипящий суп или, поджарив их предварительно на жире, положить в готовый суп.

Фрикадельки из риса

50 г рисовой каши, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, мускатный орех, 80 г молотых сухарей.

1. Рисовую кашу пропустить через мясорубку, отдельно

взбить яйцо с солью. Смешать все вместе.

2. Прибавив молотые сухари, довести массу до нужной густоты.

3. Эти фрикадельки хороши к белым, мясным или овощным супам.

Галушки из ветчины

200 г пшеничной булки, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 100 г ветчины, лук, петрушка, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Ветчину, лук и петрушку мелко порубить. Масло взбить в пену, смешать с желтками, размягченной в воде и отцеженной булкой, луком, петрушкой и ветчиной, посолить, поперчить.

2. Выложить смесь в форму, смазав ее маслом и посыпав мукой. Выпекать 20 мин в заранее нагретой духовке при умеренной температуре.

3. Нарезать ромбиками или квадратиками и подать с прозрачным бульоном.

Блюда из мяса

Мясо, мясцо, мясишко — мягкие части животного тела, состоящие из красных или красноватых волокон, образующих мышцы… Мясо говяжье, говядина; а вообще мясо зовется по названию животного: кониною, свининой, телятиною…

В. И. Даль

Казалось бы, о значении мяса для питания человека различных мнений быть не может. Вместе с тем именно о пользе мяса на протяжении двух столетий спорили диетологи различных стран мира. Одни считали, что, поскольку аминокислотный состав белков мяса и белков человеческого тела близки, его надо есть как можно больше. Другие же ратовали за полный отказ от мясной пищи и переход к вегетарианству.

Вопрос «есть или не есть мясо?» каждый решает для себя сам, но следует заметить, что суровом российском климате, мясо — прекрасный продукт, способный возместить вынужденные теплопотери организма.

Мясо является идеальным в этом смысле продуктом, который богат полноценными белками. Плюс к этому оно ценный источник жиров и витаминов, а также минеральных солей. Огромное количество мясных блюд в кулинарии объясняется тем, что оно хорошо сочетается с овощами, крупами, а также солениями и квашениями.

Ежедневная норма мяса для взрослого составляет 190 г (в расчете на сырое мясо с костями и жилами). Если учесть отходы и потери при обработке, то получится 80–100 г отварного, жареного или тушеной мякоти мяса ежедневно.

Однако избыток мяса, более 12 % по калорийности, тоже нежелателен, так как может спровоцировать нарушение минерального обмена. Кроме того ограничивают потребление мяса для тех, кто страдает заболеваниями почек, печени, желудка и поджелудочной железы.

Блюда из отварного мяса

По традиционной технологии мясо отваривают крупным куском на медленном огне без кипения. Для улучшения вкуса ближе

к концу варки добавляют коренья и специи. Потеря экстрактивных веществ во время варки делает вкус мяса менее ярким, а длительная тепловая обработка приводит к тому, что оно становится менее сочным. Жидкости при припускании используют значительно меньше, чем при варке, поэтому потери растворимых веществ за счет диффузии снижаются.

Говядина отварная с жареным луком

400 г говядины, 2 головки репчатого лука, 40 г топленого масла, 50 г кочанного салата, зелень петрушки, сельдерей, соль.

1. Говядину, петрушку и сельдерей уложить в пароварку и держать 20–25 мин (до готовности).

2. Лук нашинковать и обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета.

3. Готовое мясо нарезать на порционные куски, посолить и выложить на блюдо. Сверху положить лук и посыпать рубленым салатом.

Говядина на пару

700 г говядины, 200 г свиного сала, 100 г картофеля, 100 г моркови, 50 г цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г репчатого лука, зелень петрушки, сельдерея и спаржи, черный молотый перец, соль.

1. Говядину хорошо отбить, посолить, поперчить, нашпиговать свиным салом. Растопить масло и обмазать им кусок мяса со всех сторон, после чего обвалять в смеси из мелко порубленных лука, петрушки, спаржи, моркови, картофеля, цветной капусты.

2. Поместить говядину в пароварку, сверху засыпать оставшееся количество овощной смеси.

3. Варить до готовности (в течение 50 мин), при подаче полить растопленным сливочным маслом.

Телятина отварная

400 г телятины, 150 мл бульона, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, соль.

1. Положить в пароварку разрезанные на 2 части морковь и

корень петрушки и на 4 — луковицу.

2. Сверху уложить мясо и готовить 15–25 мин (до готовности). В конце варки посыпать мясо солью.

3. Для приготовления белого соуса муку слегка поджарить на сковороде с 1 ст. ложкой масла, развести бульоном и готовить на обычной плите в течение 5–10 мин при слабом кипении.

4. Снять соус с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить оставшееся масло, посолить и перемешать.

5. Подавать мясо, нарезав его на порционные куски, с белым соусом и с картофельным пюре, отварными овощами или рисом.

Телятина в молоке

600 г телятины, 1,3 стакана молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу, 600 г телятины, 1,3 стакана молока, 1 яйцо, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

1. Мякоть телятины зачистить от пленок и сухожилий, нарубить на небольшие куски, посыпать их солью, выложить в порционные керамические горшочки, залить молоком, поставить в предварительно нагретую духовку и варить на слабом огне 1–1,5 ч.

2. Подавать горячим в этих же горшочках, украсив блюдо кружочками сваренного вкрутую яйца и посыпав зеленью петрушки и укропа.

Заметка диетолога

Недостаточно купить розовое и с крохотными жировыми прожилками (мраморное) мясо. Для каждого куска мяса вам следует выбрать подходящий метод обработки.

Котлеты из телятины по-итальянски

800 г телятины с костью, 300 г макарон (или рожков).

Для томатного соуса: *2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки томатной пасты, ½ стакана сметаны, бульон, соль, сахар, лимонная кислота.*

1. Для каждой котлеты оставить одну реберную косточку, с которой удалить пленку и остатки мяса примерно на 2–3 см от конца. Куски мяса осторожно отбить. Надрезать мясо в

нескольких местах. Придать котлетам овальную форму обровнять края и верх.

2. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с яйцами, молоком и взбить до получения однородной массы. Подготовленные котлеты посолить, поместить в пароварку и готовить 20–25 мин.

3. Для приготовления соуса жир растопить, прибавить муку, поджарить, развести У стакана бульона, вскипятить, влить разбавленный бульоном томат, посолить, прибавить сахар, лимонную кислоту по вкусу, соединить со сметаной.

4. Отваренные макароны уложить на круглое блюдо, сверху положить котлеты, полить густым томатным соусом, посыпать зеленью петрушки.

Котлеты из телятины с грибами

300 г свежих грибов, 500 г телятины, 1 ломтик черствого хлеба, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, ½ пучка зелени петрушки или укропа, черный молотый перец, соль.

1. Картофель нарезать кружочками, сложить в пароварку и готовить 20–25 мин. Положить картофель в посуду с мясом.

2. Очищенные и промытые грибы нарезать крупными кусками, положить в пароварку и готовить 10 мин, откинуть на дуршлаг и нашинковать. Затем добавить мясной фарш, замоченный в воде и отжатый хлеб, натертый репчатый лук, яйца, соль и черный перец по вкусу.

3. Полученную массу хорошо вымешать, сформовать из нее котлеты и готовить в пароварке 25–30 мин. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Подавать к столу с салатом или соленьями.

Котлеты из вареной говядины

500 г говядины, 2–3 головки репчатого лука, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана сметаны, 2 яйца (для льезона), 150 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки кулинарного жира, мускатный орех, соль, перец по вкусу.

1. Говядину отварить в пароварке в течение 40 мин.

2. Когда мясо остынет, нарезать ее на кусочки, очистить от пленок и жил, мелко нарубить с 2–3 луковицами, добавить ложку растопленного масла, перец, соль, 2–3 яйца, мускатный орех, можно добавить ¼ или ½ стакана сметаны.

3. Перемешать массу, сформовать котлеты, смазать с обеих

сторон яйцом, обвалять в сухарях и поджарить котлеты с обеих сторон.

4. К котлетам подать грибной соус, картофельное пюре, тушеную брюкву и пр.

Котлеты по-шведски

300 г мясного фарша, 1 яичный желток, 4 ст. ложки молока, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки маринованной свеклы, 1 тертая картофелина, соль.

1. Мясной фарш, молоко и желток взбить до получения однородной массы, добавить тертый картофель, мелко нарезанную свеклу, жареный лук, перемешать, посолить по вкусу.

2. Сформовать котлеты, поместить их в пароварку и готовить 20–25 мин.

Филе-миньон из свинины с перцем

400 г филе из свинины, 15 зерен перца, соль.

Для соуса: *200 мл обезжиренных сливок, 1 ст. ложка мадеры, 1 ст. ложка томатной пасты, соль.*

1. Разделить филе на 8 частей, посолить и поперчить. Поставить мясо в пароварку и готовить в течение 15 мин.

2. Для приготовления соуса в отдельной кастрюле смешать сливки, томатную пасту, вино и соль. Готовить в течение 1 мин.

3. Снять филе с огня и полить соусом.

Копченая свиная грудинка отварная

500 г копченой грудинки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, 1 ч. ложка горчицы.

1. Морковь, корень петрушки и луковицу почистить, крупно нарезать и положить в пароварку.

2. Сверху уложить грудинку и готовить в течение 15–20 мин. Добавить специи и держать еще 5–10 мин (до готовности).

3. Готовую грудинку нарезать широкими ломтиками, каждый смазать горчицей и положить на блюдо.

4. Подавать кушанье к столу с отварным картофелем, тушеной капустой или с отварной фасолью.

Свинина с капустой и клецками

500 г свинины, 100 г маргарина, 1 луковица, 1 небольшой кочан свежей капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, 500 мл бульона (или воды), соль, молотый перец.

Для клецек: *400 г черствого белого хлеба, 3 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки масла, молоко (для размачивания), мускатный орех, соль.*

1. Ломтики свинины натереть солью, перцем и обжарить с обеих сторон в разогретом жире.
2. Затем переложить мясо в поддон для круп, добавить томатную пасту, влить бульон (или горячую воду) и готовить в пароварке 30 мин.
3. Положить капусту и продолжать готовить еще в течение 30 мин. Когда продукты станут мягкими, добавить соль и перец.
4. Подавать с клецками из белого хлеба. Для приготовления клецек хлеб залить молоком. Когда он размокнет, размешать, добавить манку, яйца, соль, мускатный орех и оставить на 10 мин для набухания.
5. Затем сформовать круглые клецки, опустить в слегка подсоленную воду и готовить на слабом огне.
6. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и полить растопленным маслом.

Заметка диетолога

Для приготовления жаркого из 2 кг говядины достаточно 45 мин; говяжьи отбивные — на гриле или в духовке от 15 до 20 мин; бифштекс (толщиной в 2 см) — достаточно 2 мин при условии, что духовка хорошо разогрета.

Свинина отварная с овощами

500 г свинины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 1 огурец, 300 г картофеля, 500 мл воды, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.

1. Нарезать мясо порционными кусками. Положить в пароварку разрезанные на 2 части морковь и корень петрушки и на 4 части — луковицу и репу. Сверху уложить мясо и готовить его в течение 10–15 мин.
2. Поддон для круп заполнить нарезанным картофелем и тонкими ломтиками соленого огурца. Залить воду и готовить овощи в течение 10–15 мин.

3. Добавить нарезанные вареные морковь, корень петрушки, репу, лавровый лист и перец.

4. Сверху положить мясо, посолить и готовить все еще 5–10 мин (до готовности мяса).

5. Подавать вместе с отваром и овощами.

Баранина со щавелем

1 кг мякоти лопаточной части баранины (нарезанной кусочками), 200 г щавеля, 2 луковицы, 50 г муки, 75 мл свежих сливок, 80 г сливочного масла, 100 мл растительного масла, 1 кубик куриного бульона, черный молотый перец, 200 мл воды, соль.

1. В сотейнике разогреть сливочное и растительное масло, положить кусочки мяса, обжарить их до золотистого оттенка на медленном огне и вынуть.

2. Щавель перебрать, промыть и обсушить. Лук очистить, нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сотейнике на медленном огне до прозрачности и посыпать мукой.

3. В поддоне для круп развести кипящей водой кубик куриного бульона, слегка посолить, поперчить.

4. Добавить листья щавеля, кусочки баранины и готовить в пароварке 50 мин.

5. Вынуть кусочки мяса и выложить их на горячее блюдо.

6. Слегка выпарить полученный соус, добавить сливки, взбить, прокипятить и залить им мясо.

Мясо на пару по-памирски

500 г баранины, по 100 г бараньего сала и фасоли, 3 зубчика чеснока, 1–2 луковицы, кинза, молотый перец, соль.

1. Баранину промыть, обсушить, нарезать крупными кусками, сало — кусками немного помельче.

2. Все это сложить с заранее замоченной фасолью, нарезанным крупными кольцами репчатым луком и перетертым чесноком.

3. Массу посолить и поперчить, переложить в пароварку и варить до готовности (в течение 30 мин).

4. За 10 мин до окончания варки добавить мелко нарубленную кинзу, затем снять с огня и подавать к столу.

5. Перед подачей полить каким-нибудь соусом по вкусу.

Баранина на пару по-алтайски

500 г баранины, 200 г грибов, 100 г картофеля, ½ ст. ложки горчицы, 1 ч. ложка сухой мяты, по ½ ч. ложки горошин зеленого перца и душистого перца.

1. Чеснок измельчить, лимон очистить и нарезать мякоть ломтиками, а цедру — кусочками. Зелень, грибы и мяту мелко порубить, смешать с горчицей, перцем, лимонной цедрой. Ножом сделать в мясе надрезы, нашпиговать его этой смесью и закрыть каждый надрез чесноком.

2. Поместить баранину в пароварку, обложить ее ломтиками лимона и варить 30 мин.

Фрикадельки из говядины

400 г говядины, 40 г риса, 125 мл воды, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

1. Мясо пропустить через мясорубку. Из крупы и воды сварить в пароварке вязкую рисовую кашу.

2. Соединить фарш и охлажденную рисовую кашу, перемешать и пропустить фарш еще раз через мясорубку. Добавить яйцо, соль и хорошо вымешать.

3. Полученную массу разделать на фрикадельки, положить их в пароварку и готовить 15–20 мин.

4. При подаче полить кушанье растопленным сливочным маслом.

Заметка диетолога

Баранин жир имеет высокую температуру плавления, и организм человека использует его хуже, чем другие жиры. В связи с этим блюда из баранины рекомендуется подавать в горячем виде.

«Баботе»

500 г баранины, 3–4 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки измельченного миндаля, ½ лимона, 2–3 ст. ложки консервированных кокосовых сливок, сахар, соль по вкусу.

1. Баранину промыть, обсушить, пропустить через мясорубку.

2. Смешать фарш с размягченным белым хлебом, яйцом, мелко нарезанными луком и чесноком, измельченным миндалем и кокосовыми сливками.

3. Все хорошо перемешать, приправить соком лимона,

томатной пастой, солью и щепоткой сахара.

4. Форму для выпекания хорошо смазать маслом, выложить в нее приготовленный фарш и варить в течение 45–50 мин на паровой бане.

5. К готовому блюду можно подать рассыпчатый рис, картофельное пюре и зеленый салат.

Блюда из тушеного мяса

Тушить мясо можно с овощами, рисом, сухофруктами, измельченной цедрой лимона или апельсина. При приготовлении фрикасе также используется белое тушение. Мясо припускают в собственном соку с маслом, а затем добавляют воду или бульон и тушат; затем заправляют сливками и яичными желтками. Свинина, если ее потушить в молоке, получится очень нежной.

Антрекот с луком

400 г говядины, 2 головки репчатого лука, 40 г сливочного масла, зелень петрушки, сельдерей, черный молотый перец, соль.

1. Мясо нарезать поперек волокон на

3 куска, отбить, посолить и поперчить.

2. Положить веточки зелени в пароварку, сверху уложить говядину. Готовить мясо в течение 15–20 мин.

3. Нарезать кольцами лук и обжарить его в масле на сковороде до золотистого цвета.

4. Подавать антрекоты, посыпав мелко нарезанной зеленью и кольцами жареного лука, с жареным (или отварным) картофелем, свежими (или консервированными) овощами, лимоном и маслинами.

Рагу из говядины

400 г говядины, 250 г картофеля, 80 г моркови, 80 г помидоров, 80 г кабачков, 50 г корня сельдерея, 100 г цветной капусты, 1 ч. ложка томатной пасты, 50 г лука, 50 г сливочного масла, ⅓ стакана сметаны, 250 мл бульона, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки рубленой петрушки, сельдерей, черный молотый перец, соль.

1. Мясо с веточками петрушки и сельдерея уложить в пароварку и готовить в течение 15–20 мин.

2. Картофель, морковь, коренья, кабачки нарезать кубиками и положить в пароварку. Добавить цветную капусту и готовить

овощи 8–10 мин. Лук крупно нашинковать и обжарить с томатной пастой в масле (40 г) на сковороде.

3. Для приготовления сметанного соуса муку спассеровать в масле на сковороде до светло-желтого цвета, развести кипящим бульоном, хорошо вымешать, добавить сметану и прокипятить на обычной плите в течение 10 мин.

4. Мясо нарезать на 12–16 кусков и соединить с вареными овощами, жаренным в томате луком и нарезанными дольками помидорами. Сложить все в поддон для круп, посолить и залить сметанным соусом.

5. Готовить рагу в пароварке 10–12 мин.

Бефстроганов из говядины

500 г говядины, ½ стакана сметаны, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

1. Мясо разрезать на небольшие ломтики, отбить их и нарезать поперек волокон соломкой. Лук нашинковать и поджарить в масле на сковороде. Мясо посыпать мукой, перемешать, соединить с жареным луком, сметаной и томатным соусом. Посолить, поперчить и тщательно перемешать.

2. Выложить массу в поддон для круп, поставить его в пароварку и тушить бефстроганов 15–25 мин (до готовности мяса).

3. Подавать кушанье у столу с жареным картофелем, посыпанным мелко нарезанной зеленью.

Заметка диетолога

При приготовлении вареных, запеченных или жареных блюд надо как можно меньше вмешиваться в сам процесс: реже открывать крышку посуды и не перемешивать содержимое.

Гуляш из говядины

500 г говядины, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 500 мл бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

1. Мясо нарезать кубиками, посыпать солью, перцем и выложить в поддон для круп. Добавить мелко нарезанный лук и лавровый лист, посыпать все мукой и залить бульоном. Поставить

поддон в пароварку и тушить гуляш 15–25 мин.

2. Подавать кушанье с жареным (или отварным) картофелем, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Яхния поповская из говядины

150 г жирной говядины, 10 г свиного жира, 25 г репчатого лука, 3 г муки, 5 г томата-пюре, 200 г лука-саженца, 50 г помидоров, 1 лавровый лист, 10 г чеснока, душистый перец, 20 мл красного сухого вина, черный перец горошком, красный молотый перец, соль, зелень петрушки.

1. Говядину (грудинку) нарезать маленькими кусочками, как на гуляш, посолить и обжарить в сотейнике. Добавить мелко нарезанный репчатый лук и снова поджарить. Затем ввести пассерованную муку, томатное пюре, добавить красный перец и перемешать.

2. Переложить все в поддон для круп, влить сухое вино и горячую воду так, чтобы она покрыла мясо. Снова посолить, положить черный перец, лавровый лист и готовить в пароварке, пока мясо не станет мягким.

3. Затем добавить мелкий очищенный лук-саженец, пассерованный на свином жире до полуготовности, очищенные и нарезанные дольками помидоры и несколько долек чеснока и довести до готовности.

4. Посыпать зеленью петрушки.

«Гусарская печень»

500 г говядины, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г тертого швейцарского сыра, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

1. Постный кусок говядины отбить, посолить, изжарить на вертеле, нарезать наискось тонкими ломтями, переложить фаршем.

2. Для фарша измельчить лук, положить масло, сыр, перец, соль, 2 желтка, сухари, смешать и нафаршировать им жаркое, перевязать, облить соусом и тушить в кастрюле еще в течение 30 мин.

Биточки по-крестьянски

400 г мякоти говядины, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки смальца или топленого сливочного масла, 3 ст. ложки маргарина, 6–8 картофелин, 4 луковицы, 3 моркови, 40 г сушеных грибов, 1,5 ст. ложки томата-пюре, 4–8 горошин черного перца, ½ ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Для соуса: *2 стакана грибного бульона, 2 ст. ложки пшеничной муки, 30 г сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

1. Сушеные грибы промыть, замочить в холодной воде на 2–3 ч, затем в этой же воде сварить, вынуть, нарезать небольшими ломтиками и слегка обжарить в разогретом жиру, а бульон процедить и использовать для приготовления соуса.

2. Мясо ополоснуть, нарезать крупными кусками и пропустить через мясорубку, поставив решетку с большими отверстиями.

3. Добавить очищенную и измельченную луковицу, соль, молотый перец, холодную воду, хорошо перемешать и выбить руками, чтобы получилась однородная масса.

4. Из полученного фарша сформовать плоские округлые лепешки, обвалять их в муке, выложить в сковороду с разогретым смальцем и обжаривать биточки до образования румяной корочки. Овощи почистить и вымыть. Оставшийся лук и морковку измельчить, картошку нарезать кубиками и обжарить в маргарине, каждый овощ отдельно.

5. Томат-пюре слегка потушить в разогретом жиру.

6. В порционные керамические горшочки выложить слоями лук, биточки, грибы, добавить черный перец горошком, картошку, морковку, томат-пюре и залить горячим процеженным соусом. Горшочки накрыть крышками, поставить в разогретую духовку и тушить в течение 10–15 мин.

7. Для приготовления соуса просеянную муку подрумянивать в раскаленном сливочном масле до появления приятного орехового запаха. Затем развести горячим грибным бульоном, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, и варить на слабом огне в течение 1 ч. После этого добавить соль и молотый перец, заправить соус сливочным маслом и залить им содержимое горшочков.

Совет:

Для определения готовности куска мяса лучше использовать специальный термометр. Его следует вставить в самую толстую часть куска, но при этом так, чтобы он не соприкасался с костью.

Телятина, тушенная с овощами

600 г телятины, 2 моркови, 1 стакан зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 ч. ложка муки, 3 помидора, 1 гроздь винограда, 1 апельсин, 1 ч. ложка сока лимона, зелень укропа, сахар, соль, перец.

1. Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле. После этого переложить его в поддон для круп, добавить мелко нарезанные коренья, морковь, специи и готовить в пароварке в течение 1 ч.

2. В конце добавить зеленый горошек и сметану.

3. Подать к столу с отварным картофелем, листовым салатом или с помидорами, виноградом и апельсинами.

«Чили»

340 г говяжьего фарша, 1 ст. ложка нарезанного лука, 1 ст. ложка нарезанного зеленого перца, 2 зубчика чеснока, 400 г нарезанных консервированных помидоров, 400 г красной консервированной фасоли (без жидкости), 250 г томатного соуса, 2–3 ч. ложки порошка чили, ½ ч. ложки сушеного измельченного базилика, ¼ ч. ложки соли, ¼ ч. ложки перца.

1. В большой сковороде обжарить фарш, лук, зеленый перец и чеснок, пока мясо не станет коричневым. Слить жир. Добавить помидоры вместе с жидкостью, фасоль, томатный соус, порошок чили, базилик, соль и перец.

2. Довести до кипения и уменьшить огонь. Накрыть и тушить 10 мин.

Мясо по-царски

500 г говядины (или свинины), 150 г ветчины, 2 ст. ложки смальца, 800 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 г свежих яблок, 100 г помидоров, соль, перец.

1. Мясо отделить от костей, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в посуду с разогретым жиром.

2. Поверх мяса положить нарезанную тонкими ломтиками ветчину, соломкой — свежую белокочанную капусту, нашинкованный репчатый лук, очищенные и нарезанные дольками свежие яблоки, помидоры.

3. Влить бульон и тушить до готовности.

Говядина в свекольном соусе

1,8 кг вырезки говядины, 1 морковь, 1 свекла, 2 луковицы, 80 г сливочного масла, 250 г нежирной сметаны, 3 стакана мясного бульона, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки столового уксуса, 1 ч. ложка сахара, 2 лавровых листа, соль, черный молотый перец, черный перец горошком.

1. Мясо промыть, нарезать кусками весом по 40–60 г, отбить тяпкой, посолить, поперчить, выложить в миску и оставить на 30 мин.

2. Свеклу очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками, морковь и лук очистить и измельчить.

3. В горшочек влить растопленное сливочное масло, положить куски говядины.

4. Добавить лавровый лист и перец горошком, сверху выложить подготовленные овощи.

5. В отдельной посуде соединить сметану, бульон и толченый чеснок, довести до кипения, добавить столовый уксус и сахар, еще раз довести до кипения.

6. Готовый соус влить в горшочек с мясом и овощами, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить 1 ч на очень медленном огне.

7. К столу подать в горшочке или выложить на блюдо вместе с нарезанными дольками помидорами, огурцами и веточками зелени.

Блюда из запеченного мяса

Запекаемое в духовом шкафу мясо поливают горячей водой или бульоном (от холодной воды оно станет жестким). Чтобы запеченное мясо можно было легко нарезать тонкими ломтиками, его перед запеканием следует перевязать шпагатом. Мясо получится вкуснее и сочнее, если перед запеканием его полить жиром. Вкус готового блюда будет лучше, если мясо солить не сразу, а когда оно слегка запечется.

Жаркое по-купечески

1,5 кг говяжьей вырезки, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 3 ст. ложки муки, 2 стакана сметаны, 3 ст. ложки столовой горчицы, 2

зубчика чеснока, имбирь, майоран, соль, черный перец горошком.

1. Очистить и измельчить лук, высыпать его на дно горшочка. Мясо промыть и положить поверх лука одним куском, добавить перец горошком и лавровый лист. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно нагретую духовку на 3 ч.

2. Тем временем приготовить соус. На сухой сковороде поджаривают муку, пока она не начнет пахнуть орехами, добавить в нее сметану. Когда она распустится, положить горчицу, сдабривают имбирем, майораном, заправить измельченным чесноком. Горшочек вынуть из духовки и залить соусом готовое мясо. Блюдо посолить. Горшочек поставить еще на 30 мин в слабо нагретую духовку.

3. При подаче к столу мясо разрезать на порционные куски и залить соусом из горшочка. На гарнир подать гречневую кашу.

Сочное мясо в омлете

1,5 кг телятины или говядины, 400 г лука, 100 мл растительного масла, 8 яиц, 1,5 стакана молока, 1 ст. ложка муки, соль.

1. Мясо промыть, нарезать брусочками, посолить, обжарить в масле вместе с очищенным и измельченным луком до готовности.

2. Яйца взбить с молоком, постепенно добавляя муку, посолить.

3. Обжаренное мясо разложить по порционным горшочкам, залить омлетной смесью и запекать в духовке примерно 20 мин.

Совет:

Чтобы мясо при запекании не пересохло, нужно поставить в духовку небольшую кастрюлю с водой.

Говядина, запеченная в сметане по-тульски

500 г говядины, 2 ст. ложки кулинарного жира или маргарина, 25 г сливочного масла, 50 г сала, 3–4 луковицы, 3 моркови, 100 г ржаного хлеба, ½ стакана сметаны, 1 яйцо, 1,5 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки консервированных маслин без косточек, ½ лимона, 3 ст. ложки молотых сухарей, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мякоть говядины промыть, нарезать поперек волокон на порционные кусочки, хорошо отбить с обеих сторон, посолить,

посыпать молотым перцем, обвалять в сухарях, выложить в сковороду с раскаленным жиром и поджарить.

2. Сало нарезать тонкими ломтиками и немного вытопить до получения прозрачности. Лук и морковку почистить, вымыть, нарезать соломкой, слегка обжарить в разогретом жире, добавить немного воды и тушить до мягкости.

3. Хлеб нарезать маленькими кубиками, подрумянить в сливочном масле, смешать с тушеными овощами, добавить нарезанные соломкой маслины, заправить томатной пастой и потушить еще 5 мин.

4. На дно керамических горшочков положить кусочки сала, на них — половину мяса, затем — смесь овощей с ржаными сухариками и снова слой мяса. Сырое яйцо хорошо размешать со сметаной и залить этой смесью содержимое горшочков. Сверху посыпать молотыми сухарями, поставить на противне в нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

5. Готовое блюдо украсить ломтиками лимона без косточек и мелко нарезанной зеленью.

Говядина с грибами и овощами по-римски

500 г говядины, 2–3 стебля лука-порея, 250 г моркови, 2 молодых кабачка, 125 г шпика, 150 г сельдерея, 400 г очищенных грибов, 2 стакана картофельного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, жир, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец.

1. Подготовленные мясо и овощи (кроме кабачков) пропустить через мясорубку, хорошо посолить и поперчить.

2. Кабачки помыть, нарезать кубиками.

3. Грибы тщательно промыть в холодной воде и нашинковать.

4. В смазанный жиром горшочек выложить сначала картофельное пюре, затем массу из мяса и овощей, после этого кубики кабачков, сверху кубики шпика и грибы, посыпать сухарями.

5. На поверхности разложить кусочки масла. Горшочек поставить в духовку, не закрывая крышкой, и тушить блюдо до готовности на среднем огне.

Мусака с говядиной и картофелем

400 г мякоти говядины, 5–6 клубней картофеля, 2 небольших помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 луковицы, 25 г

сливочного масла, 2 яйца, ½ стакана молока, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, соль.

1. Картошку почистить, вымыть, нарезать кружочками и поджарить с одной стороны в разогретом растительном масле. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук.

2. Говядину зачистить от пленок и сухожилий, пропустить через мясорубку, затем выложить в сковороду с надетым маслом и тоже обжарить. Соединить мясо и лук, добавить мелко нарезанные помидоры, посолить и поперчить.

3. В смазанные сливочным маслом керамические горшочки выложить третью часть обжаренного картофеля, сверху ровным слоем расположить половину мяса, снова положить картофель, на него — мясо и прикрыть оставшимся картофелем. Полить мусаку растопленным сливочным маслом, добавить немного воды, чтобы картошка не подгорела, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 30 мин.

4. Затем залить яйцом, взбитым с подсоленным молоком, снова поставить в духовку и запекать до образования румяной корочки.

Говядина с грибами и овощами по-римски

550 г говядины, 2–3 стебля лука-порея, 250 г моркови, 2 молодых кабачка, 125 г шпика, 150 г сельдерея, 400 г очищенных грибов, 2 стакана картофельного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, жира, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец.

1. Подготовленные мясо и овощи (кроме кабачков) пропустить через мясорубку, хорошо посолить и поперчить.

2. Кабачки помыть, очистить, нарезать кубиками.

3. Грибы тщательно промыть в холодной воде и нашинковать.

4. В смазанный жиром горшочек выложить сначала картофельное пюре, затем массу из мяса и овощей, после этого кубики кабачков, сверху кубики шпика и грибы, посыпать сухарями. На поверхности разложить кусочки масла.

5. Горшочек поставить в духовку, не закрывая крышкой, и тушить блюдо до готовности на среднем огне.

Говядина, запеченная с орехами

600 г мякоти говядины, 3 ст. ложки маргарина, 4–5 свежих шампиньонов, 4 картофелины, 3–4 грецких ореха, 5–6 шт.

чернослива, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 стакана красного соуса, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, соль.

1. Мясо зачистить от пленок, ополоснуть, нарезать на кусочки (из расчета 2 штуки на порцию) и слегка поджарить на сильном огне на сковороде с маргарином.

2. Картошку нарезать ломтиками, выложить в сковороду и обжаривать в течение 7–10 мин. Лук измельчить и подрумянить до золотистого оттенка. Шампиньоны нарезать небольшими ломтиками.

3. Чернослив вымыть, залить горячей водой и проварить при слабом кипении 5–10 мин, затем удалить косточки и разрезать каждый вдоль пополам или на четыре части. Орехи очистить от скорлупы, немного обжарить на сухой сковороде и растолочь.

4. В порционные горшочки положить слоями мясо, картошку, лук, шампиньоны и чернослив, посыпать орехами, чесноком, зеленью и солью и залить красным соусом.

5. Горшочки закрыть крышками, поставить в духовку и запекать 40 мин.

Совет:

Если мясо помещают в сильно нагретую духовку, то, во избежание пережигания, рекомендуется накрыть его промасленной бумагой.

Говядина, запеченная в сметане

500 г говядины, 2 ст. ложки кулинарного жира или маргарина, 25 г сливочного масла, 50 г сала, 3–4 луковицы, 3 моркови, 100 г ржаного хлеба, ½ стакана сметаны, 1 яйцо, 1,5 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки консервированных маслин без косточек, ½ лимона, 3 ст. ложки молотых сухарей, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

1. Мякоть говядины промыть, нарезать поперек волокон на порционные кусочки, хорошо отбить с обеих сторон, посолить, посыпать молотым перцем, обвалять в сухарях, выложить в сковороду с раскаленным жиром и поджарить.

2. Сало нарезать тонкими ломтиками и немного вытопить до прозрачности.

3. Лук и морковь почистить, вымыть, нарезать соломкой, слегка обжарить в разогретом жире, добавить немного воды и тушить до мягкости.

4. Хлеб нарезать маленькими кубиками, подрумянить в

сливочном масле, смешать с тушеными овощами, добавить нарезанные соломкой маслины, заправить томатной пастой и потушить еще 3–5 мин.

5. На дно керамических горшочков положить кусочки сала, на них — половину мяса, затем — смесь овощей с ржаными сухариками и снова слой мяса. Сырое яйцо хорошо размешать со сметаной и залить этой смесью содержимое горшочков. Сверху посыпать молотыми сухарями, поставить на противне в нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

6. Готовое блюдо украсить ломтиками лимона без косточек и измельченной зеленью.

Жаркое по-купечески

1,5 кг говяжьей вырезки, 2 луковицы, 3 лавровых листа, 3 ст. ложки муки, 2 стакана сметаны, 3 ст. ложки столовой горчицы, 2 зубчика чеснока, имбирь, майоран, соль, черный перец горошком.

1. Очистить и измельчить лук, высыпать его на дно горшочка. Мясо промыть и

положить поверх лука одним куском, добавить перец горошком и лавровый лист. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно нагретую духовку на 2,5–3 ч.

2. Тем временем готовить соус. На сухой сковороде поджаривают муку, пока она не начнет пахнуть орехами, добавить в нее сметану. Когда она распустится, положить горчицу, сдабривают имбирем, майораном, заправить измельченным чесноком.

3. Горшочек вынуть из духовки и залить соусом готовое мясо. Блюдо посолить.

4. Горшочек поставить еще на 30 мин в слабо нагретую духовку.

5. При подаче к столу мясо разрезать на порционные куски и залить соусом из горшочка. На гарнир можно подать гречневую кашу.

Тава-кебаб

750 г баранины, 120 г топленого масла, 40 мл винного уксуса, 4 луковицы, 100 г зелени, 8 яиц, 20 г сахара, специи, соль по вкусу.

1. Мясо вместе с 2 сырыми репчатыми луковицами пропустить через мясорубку. Добавить соль, молотый перец и тщательно перемешать фарш. Из приготовленной массы

сформовать биточки (из расчета 3–4 шт. на порцию) и жарить их на разогретой сковороде в половине масла.

2. Обжарить на оставшемся масле мелко нашинкованный лук, добавить в него уксус и сахар. Биточки залить взбитыми яйцами, смешанными с мелко нарубленной зеленью, добавить луковый соус и запечь.

3. При подаче кушанье посыпать зеленью.

Мясо, запеченное по-турецки

400 г говядины, 3 крупных баклажана, 180 г смальца или ⅔ стакана растительного масла, 1 луковица, 3 помидора, 6 яиц, 3 ст. ложки молока, 2–3 ст. ложки муки, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, ⅓ ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу

1. Баклажаны ополоснуть, обсушить, выложить на противень, добавить 2–3 ст. ложки воды, чтобы овощи не подгорели, и запекать на слабом огне в духовке до тех пор, пока кожица не сморщится.

2. Затем очистить их неметаллическим ножом, нарезать на полоски, посолить, поперчить и дать постоять 5–10 мин. После этого баклажаны слегка отжать и обсушить. Каждую полоску обмакнуть сначала в муку, затем в немного взбитое вилкой сырое яйцо, выложить в сковороду с разогретым жиром и обжарить.

3. Очищенный и измельченный лук и нарезанные маленькими дольками помидоры потушить, помешивая, с 1 ст. ложкой жира в течение 10–15 мин, затем поперчить и посыпать зеленью.

4. Мясо зачистить от пленок и сухожилий и очень мелко нарубить или пропустить через мясорубку.

5. В глиняные огнеупорные горшочки положить слоями печеные баклажаны, тушеные овощи и мясо, чередуя их так, чтобы снизу и сверху были баклажаны. Яйца взбить с молоком, посолить, полить этой смесью содержимое горшочков, поставить их в разогретую духовку и запекать в течение 1,5 ч до появления золотисто-желтой корочки.

6. Это блюдо подается горячим в той же посуде, в которой оно готовилось.

7. Отдельно к столу подать промытые листья зеленого салата.

Мясная запеканка под соусом по-киевски

450 г мякоти говядины, 10–12 клубней картофеля, 3 луковицы, 2 помидора, 3 ст. ложки смальца или маргарина, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, ⅓ ч. ложки молотого черного перца, соль.

***Для грибного соуса: 30** г сушеных грибов, 1 стакан грибного бульона, ½ стакана сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка смальца или маргарина, 2 ст. ложки муки, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

1. Говядину ополоснуть холодной водой, обсушить, нарезать крупными кубиками, посолить и обжарить в раскаленном жиру. После этого посыпать молотым перцем и сложить в керамические огнеупорные горшочки.

2. Овощи почистить и вымыть. Картошку нарезать кубиками, выложить в сковороду с разогретым смальцем или маргарином и обжарить, добавив измельченный лук. Обжаренные овощи положить в горшочки к мясу, залить горячим грибным соусом, сверху положить по кружочку помидора и посыпать зеленью.

3. Горшочки плотно закрыть крышками, поставить в нагретую духовку и запекать на слабом огне в течение 30–40 мин.

4. Для приготовления грибного соуса грибы промыть, замочить в холодной воде на 2–3 ч, затем в этой же воде сварить, вынуть с помощью шумовки, нарезать соломкой, а бульон процедить.

5. Затем выложить в сковороду с разогретым смальцем и обжарить, добавив очищенный и измельченный лук.

6. Просеянную муку слегка подрумянить на сухой сковороде, развести теплым грибным бульоном, тщательно растереть, чтобы не было комочков, довести до кипения и процедить.

7. В горячий соус добавить грибы с луком, сметану, соль, молотый перец и варить в течение 3–5 мин, после чего залить содержимое горшочков.

Свинина, запеченная с рисом

500 г свиной мякоти, 2 луковицы, 4 ст. ложки риса, 1 стакан муки, ½ стакана воды, 2–3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка смальца, 3 ст. ложки томата-пюре, 4 зубчика чеснока, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, ½ ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

1. Лук почистить, вымыть, измельчить и подрумянить в разогретом смальце до золотистого оттенка.

2. Затем добавить томат-пюре и тушить, помешивая, 5–10 мин.

3. Свинину ополоснуть в холодной воде, нарезать небольшими кусочками (по 2–3 штуки на порцию), посолить, поперчить, выложить в сковороду с раскаленным маслом, обжарить с обеих сторон, смешать с луком в томате и тушить в течение 40 мин.

4. Рис промыть, всыпать с кастрюлю с подсоленной кипящей водой, сварить рассыпчатую кашу и заправить ее сливочным маслом.

5. В керамические горшочки положить слой риса, на него выложить мясо (при желании можно повторить слои 2–3 раза).

6. Посыпать сверху тертым чесноком, влить по 1–2 ст. ложки воды, чтобы содержимое горшочков не пригорело, плотно закрыть крышками, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать 25–30 мин.

7. Готовое блюдо посыпать зеленью и подать к столу горячим.

Слоеный пирог из свинины и картофеля

900 г нежирной свинины, 2 кг картофеля, 70 мл растительного масла, жир для смазывания горшочка? 450 г сметаны, 50 г томата-пюре, специи, соль, перец.

1. Картофель очистить, нарезать ломтиками и обжарить в сковороде в масле.

2. Свинину промыть, разрезать на куски и пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить, добавить в него специи и хорошо перемешать.

3. Горшочек смазать жиром, на дно уложить слой картофеля, затем слой фарша, снова слой картофеля, слой фарша и т. д.

4. Залить соусом, приготовленным из сметаны, томат-пюре, соли и перца.

5. Горшочек закрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку, запекать при небольшой температуре до готовности.

6. При приготовлении этого блюда свинину можно не пропускать через мясорубку, а нарезать соломкой или кубиками.

Заметка диетолога

Шпигование садом позволяет сохранить вкусовые качества мяса. Сало препятствует высыханию мяса под воздействием тепловой энергии. Оно топится, обогащая вкус мяса и делая его более сочным.

Мясная запеканка с грибами

50 г постной свинины, 30 г жирной свинины, 250 г свежих грибов, 3 яйца, 250 мл молока, 3 картофелины, 4–5 листов салата, 4–5 ст. ложек жира, специи, соль.

1. Свинину пропустить через мясорубку, посолить, посыпать черным перцем и смешать с вареными и нарезанными грибами. Добавить яйцо, молоко и вареный картофель (протертый).

2. Массу вымешать с добавлением жира, выложить на смазанную жиром фольгу, разровнять и запечь в барбекю-котле до образования румяной корочки.

3. Подать к столу с листьями салата.

Свинина, запеченная под майонезом

500 г свиной мякоти, 3–4 луковицы, 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка смальца или кулинарного жира, 200 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, ⅓ ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

1. Мясо ополоснуть, нарезать поперек волокон небольшими ломтиками, отбить каждый с обеих сторон, посолить, посыпать молотым перцем и тертым чесноком.

2. Лук почистить, вымыть и нарезать тонкими полукольцами.

3. В огнеупорные горшочки положить кусочки мяса, на них — лук, сверху — нарезанный пластинками сыр, покрыть все слоем майонеза толщиной 5–7 мм и посыпать тертым сыром.

4. Горшочки, не накрывая, поставить в нагретую духовку и запекать на небольшом огне в течение 15–20 мин.

Дворцовые кефте

500 г молотой нежирной баранины или говядины, 2 куска черствой булки, 2 ст. ложки тертого острого сыра, 1 яйцо, ½ ч. ложки соли, 1 ч. ложка молотого черного перца.

1. Смешать молотое мясо, намоченную и отжатую булку, соль, черный молотый перец и яйцо, хорошо вымешать.

2. Влажными руками сформовать шарики размером с орех, выложить их на плоское блюдо, чуть-чуть придавить, посыпать сыром и накрыть каждый сверху другой котлеткой. Сыр должен быть прикрыт и незаметен.

3. Кефте запечь в предварительно нагретой духовке.

Баранина, запеченная с яйцом

1,6 кг баранины (мякоть), 1 помидор, 2 луковицы, 6 яиц, 4 ст. ложки топленого масла, зелень укропа и петрушки, соль, белый молотый перец.

1. Мясо промыть, нарезать, пропустить через мясорубку.
2. Фарш обжарить в 2 ст. ложках масла, положить на дно горшочка, добавить ломтики свежего помидора, очищенный и обжаренный в оставшемся масле лук, соль и белый молотый перец.
3. Взбить в миксере яйца, залить ими подготовленные продукты.
4. Горшочек поставить в умеренно разогретую духовку и запечь блюдо до готовности.
5. При подаче к столу посыпать кушанье измельченной зеленью.

Запеканка из баранины

500 г фарша из баранины, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ч. ложка горчицы, 2 ломтика черствого белого хлеба, 100 мл молока, 700 г тертого сыра, 50 г копченого шпика, молотый перец, соль по вкусу.

1. Белый хлеб залить молоком, луковицу измельчить.
2. Мясной фарш смешать с отжатым белым хлебом, луком, яйцом, пряностями, сыром. В смазанную жиром форму положить фарш, перекладывая его тонкими ломтиками шпика.
3. Запечь в предварительно разогретой духовке до готовности.
4. Подавать с картофельным пюре и салатом из свежей капусты.

Соусы к мясным блюдам

Для жареного или жирного мяса лучше подходят острые или кислые (кисло-сладкие) соусы на основе ягодного или фруктового пюре — клюквы, вишни, брусники, алычи, яблок или с добавлением уксуса или лимонного сока. К постному или отварному мясу можно подать сливочный, сметанный, горчичный, томатный. Сливочный или молочный соусы отлично подходят для запекания мяса в духовке.

Сметанно-масляный соус с лимоном

100 г густой сметаны, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка

пшеничной муки, 2 лимона, соль по вкусу.

1. Этот соус готовят на жире, оставшемся после жарения мяса.

2. Размешать сметану с мукой, спассерованной до золотистого цвета, в 80 г разогретого сливочного масла.

3. Добавить сок лимонов, посолить по вкусу и вылить в сковороду, на которой обжаривалось мясо. Довести смесь до кипения, затем добавить оставшееся масло. Соус снять с огня и слегка взбить венчиком.

4. Подавать в горячем виде к различным блюдам из жареного мяса.

5. Перед окончанием варки соус посолить, процедить и заправить маслом.

Соус из кабачков и баклажанов

2 небольших баклажана, 1 кабачок, 2–3 помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 100 мл растительного (желательно оливкового) масла, вода, сок лимона, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Овощи очистить, вымыть, нарезать кусочками и обжарить в 30 мл разогретого масла. Затем добавить немного кипятка, чтобы получилось довольно жидкое рагу.

2. Протереть его через сито или дуршлаг, добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Посолить, поперчить, влить сок лимона и оставшееся растительное масло.

3. Соус еще раз поставить на слабый огонь и проварить в течение 5–10 мин.

4. Подавать холодным к блюдам из субпродуктов.

> **Совет:**
>
> Если соус готовится из фруктов иди ягод, их предварительно необходимо отварить до полной мягкости, а затем измельчить миксером или блендером, чтобы консистенция подливки стала однородной.

Морковный соус с хреном

3–4 моркови, 100 г тертого хрена, кислое молоко (простокваша), сахар, уксус и соль по вкусу.

1. Сварить морковь и мелко нарезать. Прибавить натертый хрен, соль, уксус и сахар.

2. Развести все взбитым кислым молоком до желаемой густоты и хорошо размешать.

Соус из хрена с яблоками

100 г тертого хрена, 30 мл уксуса, 1 яблоко (кислое), ½ ч. ложки сахара, 3–4 ст. ложки кислого молока (простокваши), соль.

1. Залить кипятком мелко натертый хрен. К полученной кашице (умеренной густоты) прибавить очищенное и натертое яблоко, уксус, соль по вкусу, сахар и кислое молоко или простоквашу.

2. Смесь размешать и переложить в стеклянную или фарфоровую вазочку.

3. Подавать к холодному мясу, свинине, колбасе.

Соус красный творожный

100 г творога, 40 г томатной пасты, 100 мл бульона (или 150 г томатного сока), 15 г сахара, 40 мл растительного масла, горчица, свежие или сушеные пряновкусовые растения (мята, душица, розмарин и др.), укроп или зелень петрушки, красный перец (или пюре из стручкового перца), соль.

1. Творог растереть до образования однородной массы. Затем добавить все другие компоненты, пряности, приправить и взбить.

2. Подавать к блюдам из говядины, лосятины, медвежатины и кабанины.

Горчичный соус с эстрагоном

1 ст. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахарной пудры, 100 мл растительного масла, ½ ч. ложки уксуса, 2 ч. ложки измельченного эстрагона, соль по вкусу.

1. Горчицу смешать с сахарной пудрой и растереть, вливая понемногу масло, пока не получится однородная масса.

2. Посолить по вкусу, добавить уксус. После этого прибавить мелко нарубленный эстрагон и снова перемешать.

Ореховый соус с луком и зеленью

100 г очищенных ядер грецкого ореха, 100 г зеленого лука (или

1–2 луковицы), 50 г рубленой кинзы или зелени петрушки, 50 мл уксуса, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец, соль по вкусу.

1. Орехи истолочь с чесноком. Добавить соль, перец, мелко нарезанные лук, зелень петрушки или кинзы.

2. Все продукты перемешать и развести уксусом.

Соус из цукини

500 г цукини, 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 75 мл овощного бульона, свеже-натертый мускатный орех, соль по вкусу.

1. Цукини вымыть, обсушить и нарезать маленькими кубиками. Чеснок мелко нарубить.

2. Потушить все вместе в оливковом масле, влить бульон и варить, накрыв крышкой, 10–15 мин на слабом огне.

3. Снять с огня, приправить солью и мускатным орехом, растереть в пюре и варить его 5 мин при постоянном помешивании.

Соус-крем морковный

750 г моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка меда, 200 мл овощного (или куриного) бульона, 250 мл сливок, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Овощи вымыть, почистить и нарезать маленькими кубиками. Сливочное масло положить в кастрюлю и довести до кипения. Всыпать туда морковь и быстро потушить. Приправить овощи медом, солью и перцем, влить бульон и сливки.

2. Варить, закрыв кастрюлю крышкой, 10–12 мин на слабом огне.

3. Затем истолочь морковь в пюре (вместе с жидкостью). Полученный крем снова довести до кипения.

Соус из сладкого перца

5–6 сладких красных и желтых перцев, 3–4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 40 мл растительного масла, 20 мл сока лимона (или 3 %-ного уксуса), сахар, красный молотый перец, соль по вкусу.

1. Перец очистить от семян и сердцевины, промыть, обсушить и пропустить через мясорубку вместе с очищенными и вымытыми луком и чесноком.

2. Положить овощи в глубокую сковороду с маслом и потушить на слабом огне.

3. Горячую массу протереть через сито, заправить сахаром, посолить и поперчить по вкусу. Добавить сок лимона (или уксус), все хорошо перемешать и еще немного прогреть.

Соус «Летний»

300 г кабачков, 100 г помидоров, 60 г сладкого перца, 50 г слив, 40 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Перец очистить от семян, сливы — от косточек. Репчатый лук нашинковать, кабачки и помидоры мелко нарезать.

2. Подготовленные продукты пропустить через мясорубку, добавить масло, соль и черный молотый перец.

3. Готовый соус подать к мясным блюдам.

Ореховый соус с гранатом

1 стакан очищенных грецких орехов, по 100 мл гранатового сока и воды, 1–2 зубчика чеснока, толченый имеретинский шафран, кориандр, хмели-сунели, 2–3 веточки кинзы, стручковый перец, зерна граната, соль.

1. Орехи, чеснок, соль и стручковый перец хорошо истолочь и выжать масло. К ореховой массе добавить толченый кориандр и шафран, кинзу, хмели-сунели и хорошо размешать.

2. Развести ее гранатовым соком, разбавленным кипяченой холодной водой.

3. Перелить все в соусник, всыпать зерна граната, а сверху залить ореховым маслом.

Блюда из домашней птицы

Мясо домашней птицы пользуется заслуженной популярностью не только из-за более низкой стоимости по сравнению с говядиной, но и благодаря своим диетическим свойствам. В нем содержится то же количество протеинов, что и в говядине, но гораздо меньше жиров.

Способ тепловой обработки зависит от вида, упитанности, возраста птицы.

Цыпленок (возраст около 3 месяцев). Мясо светло-розового цвета, эластичное и плотное; кожа тонкая, легко растягивающаяся. Ее цвет зависит от типа кормления. Возраст цельной птицы легко распознать по светлым лапкам с едва заметными чешуйками. Мясо цыпленка, вскормленного натуральным кормом, отличается от мяса бройлера более насыщенным цветом, темными лапками и хорошо сформированным гребешком. Хорош для жарки и тушения под соусом.

Курица (возраст примерно 18 месяцев). Мясо желтоватого оттенка, как и кожа. Она более толстая и жирная, чем у цыпленка. Используется для бульонов и в вареном виде.

Утка. Имеет жирное желтоватое, но очень вкусное мясо и толстую кожу. Рекомендуется прежде всего тушение, потому что при этом утка теряет значительную часть жира.

Индейка. Самка нежнее и вкуснее самца; в обоих случаях грудка (так называемое белое мясо) отличается большей мягкостью и готовится как телятина. На бедрах мясо более плотное, поэтому его тушат под соусом.

Гусь. Мясо напоминает утиное, хотя птица более крупная и жирная. Из гуся делают жаркое или тушат под соусом. Обрабатывают его так же, как и утку.

Блюда из отварной птицы

Варят птицу обычно целиком, в заправленном виде, с добавлением моркови, лука и букета гарни (тимьян, лавровый лист, петрушка). Несомненно, отварную птицу можно использовать и как самостоятельное блюдо, но чаще всего мякоть отварной птицы используют для приготовления салатов, различных фаршей, начинок.

Курица отварная с ореховой подливкой

1 курица, 2 стакана очищенных грецких орехов, 12–15 зубчиков чеснока, зерна граната, толченый кориандр, соль по вкусу.

1. Курицу сварить, а затем разрезать на части и уложить на блюдо.

2. Очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку (или хорошо потолочь в ступке), добавить толченые чесноки кориандр, соль. Развести массу холодной кипяченой водой до густоты сметаны, а затем протереть сквозь сито.

3. Этой подливкой залить курицу и посыпать зернами граната.

Курица с телячьим языком и рисом

1 курица, 1 телячий язык, 3–4 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, 2–3 ст. ложки кислого молока, 1 стакан риса, 4–5 ст. ложек сливочного масла, соль, перец по вкусу.

1. Выпотрошенную тушку курицы и телячий язык промыть. Залить мясопродукты горячей водой, посолить и сварить до готовности.

2. После этого вынуть, остудить (бульон не выливать!), нарезать курицу порционными кусками, а язык, очистив — ломтиками.

3. Поджарить муку с жиром и развести частью бульона. Дать соусу покипеть 5–6 мин, затем снять с огня и заправить взбитыми с кислым молоком желтками.

4. Залить рис 75 0 мл бульона и сварить. Заправить хорошо разогретым маслом и посыпать черным перцем.

5. Выложить куски курицы на середину овального блюда. Вокруг положить рис. Вокруг риса разложить, «черепицей», ломтики языка. Полить кушанье соусом и подать.

Курица отварная с кизиловой подливкой

700–800 г мяса курицы, 100 г свежего кизила, 50 г изюма без косточек, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Подготовленную и промытую тушку посолить, поперчить и отварить до готовности. Бульон слить и процедить, курицу нарезать на порции.

2. Промыть изюм и кизил (без косточек), уложить в кастрюлю и залить горячим процеженным бульоном настолько, чтобы ягоды были покрыты.

3. Добавить сахар и, накрыв кастрюлю крышкой, варить 5–

10 мин, затем протереть.

4. При подаче к столу курицу положить на тарелку и полить кизиловой подливкой.

Заметка диетолога

Доброкачественность птицы можно определить по некоторым внешним признакам: у доброкачественной птицы цвет кожи тушки должен быть желтовато-белым с розовым оттенком. Внутренний жир плотный, светло-желтого цвета.

Цыпленок со шпинатным пюре

1 цыпленок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1–2 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки, перец, соль.

Для пюре из шпината: *1 кг шпината, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 400 мл стакана молока, 15–20 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Для соуса Бешамель: *1 луковица, 1 морковь, 1 черешок сельдерея, 600 мл молока, 1«букет гарни», 6 горошин черного перца, тертый мускатный орех (или молотый мускатный цвет), 50 г сливочного масла, 50 г муки, 60 мл сливок, соль, молотый черный перец.*

1. Хорошо промыть цыпленка, опустить в кипящую подсоленную воду и варить, добавив коренья и лук.

2. Приготовление пюре из шпината: перебрать шпинат, промыть в холодной воде и сварить. Затем откинуть на дуршлаг и протереть через сито.

3. Поджарить муку со сливочным маслом. Добавить шпинат, размешать и слегка поджарить. Влить свежее молоко (часть его можно заменить шпинатным отваром), посолить по вкусу и варить на медленном огне несколько минут. Перед тем как снять с огня, добавить сливочное масло. Готовое пюре выложить на блюдо.

4. Приготовление соуса: почистить лук, морковь, сельдерей и мелко их нарезать. Положить овощи в кастрюлю и налить молоко.

5. Добавить «букет гарни» (связанные в пучок лавровый лист и по 1 веточке тимьяна, майорана и петрушки), черный перец, мускатный орех (или мускатный цвет). Довести молоко до кипения, снять с огня и дать постоять 30 мин.

6. В отдельной кастрюле растопить масло. Добавить муку и готовить заправку на слабом огне 1–2 мин, постоянно помешивая.

7. Тем временем снова подогреть молоко с овощами и, не доводя до кипения, вновь снять с огня.

8. После этого процедить в кувшин, тыльной стороной ложки разминая овощи. Постоянно помешивая, соединить заправку с подготовленным молоком.

9. Затем снова поставить все это на огонь и кипятить, помешивая, пока смесь не закипит и не загустеет.

10. После этого, не переставая мешать, подержать соус на слабом огне еще 3–4 мин. Перед подачей удалить «букет гарни», влить сливки и добавить соль и перец по вкусу.

11. Сварившегося цыпленка разрубить на порции, посыпать черным перцем и уложить на пюре.

12. Сверху полить густым соусом бешамель и посыпать тертым сыром, смешанным с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Цыплята с цветной капустой

2 цыпленка, 1 морковь, 1 корень петрушки, 700–800 г цветной капусты, 2 головки репчатого лука, ½ стакана панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, щепотка тертого мускатного ореха, зелень петрушки или укроп, соль, черный молотый перец.

1. Подготовленных цыплят промыть, разрубить вдоль пополам, натереть солью и перцем, уложить в кастрюлю, добавить коренья петрушку, морковь и целые луковицы. Залить холодной водой так, чтобы она наполовину покрыла цыплят, и варить до готовности, поливая цыплят бульоном и постоянно переворачивая.

2. Когда цыплята сварятся, добавить в бульон сметану, панировочные сухари и мускатный орех, довести все до кипения и снять с огня.

3. Отдельно в соленой воде отварить цветную капусту и разобрать ее на соцветия. Цыплят уложить на блюдо, вокруг разместить капусту. Залить все соусом и украсить зеленью.

Блюда из тушеной птицы

Поскольку тушение характеризуется как комбинированный процесс, включающий обжаривание с последующим припусканием в небольшом количестве жидкости, то степень предварительного обжаривания птицы напрямую влияет на вкус блюда. При обжаривании птицы до румяной корочки с последующим припусканием (коричневое тушение) получают блюдо, в названии

которого имеет место термин «сотe». Белое тушение используется и при приготовлении фрикасе. Сначала птицу припускают с вином и сливочным маслом в открытой посуде, давая алкоголю испариться и передать вкусовой букет, а затем добавляют бульон и тушат при закрытой крышке.

Курица с зеленым горошком

750 г курицы, 1 кг зеленого горошка, 3 ст. ложки жира, 1–2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 2–3 помидора, укроп, соль, красный перец по вкусу.

1. Разрубить на порционные куски курицу и поджарить жиру. Вместе с мясом поджарить мелко нарезанный лук, муку и очищенные и нарезанные красные помидоры. Затем положить красный перец, соль и горячую воду (чтобы она покрывала мясо).

2. Когда смесь закипит, добавить очищенный свежий зеленый горошек и тушить. Перед тем как снять с огня, посыпать блюдо мелко нарезанным укропом.

3. Подать с густым кислым молоком.

Курица с морковью

1 курица, 3 ст. ложки растительного масла, 500 г моркови, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

1. Разрубить на куски молодую курицу. Посолить и обжарить их в масле, затем вынуть и выложить на тарелку.

2. В оставшемся жиру поджарить морковь, нарезанную кружочками. Добавить муку и также прожарить. Положить туда куриное мясо, налить горячую воду, посолить и посыпать черным перцем. Тушить до готовности на слабом огне.

3. При подаче посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Курица со стручковой фасолью

1 курица, 700–800 г стручковой фасоли, 3–4 головки репчатого лука, 5–6 помидоров, 4–5 веточек базилика, стручковый перец и соль по вкусу.

1. Тушку разрубить на части, положить в сотейник и поджарить. Через 15 мин добавить мелко нарезанный репчатый лук и продолжать жарить.

2. Затем положить наломанную стручковую фасоль, залить

кипящей водой так, чтобы она покрывала овощи, накрыть крышкой и тушить 40–60 мин.

3. В отдельную посуду положить тушеные протертые сквозь сито помидоры, проварить их до загустения, затем влить соус в сотейник с курицей и фасолью. Добавить нарезанный базилик, толченый стручковый перец, соль и варить 10 мин.

4. После этого снять кушанье с огня и выложить на блюдо.

Курица, тушенная с черносливом

1 курица, 150 г топленого масла, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 0,75 л бульона, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки сахара, 200 г чернослива, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка муки для заправки, соль по вкусу.

1. Масло и нарезанные соломкой коренья положить на сковороду и поставить на огонь. Когда масло закипит, положить разрезанную на порции сырую курицу. Обжарить ее вместе с кореньями, подливая понемногу воду, чтобы коренья не горели.

2. Когда курица хорошо обжарится, положить ее вместе с кореньями в кастрюлю, залить бульоном, сваренным из потрошков курицы, посолить и варить примерно 40 мин.

3. Масло и муку поджарить до золотистого цвета, разбавить бульоном, влить уксус, добавить сахар, вскипятить, положить в соус чернослив, предварительно замоченный в кипятке.

4. Залить этим соусом курицу и подать.

Курица, тушенная в томате

1 курица, 100 г томат-пюре, 3 головки репчатого лука, 50 г топленого масла, 1 л воды, 1 стакан тертого сыра, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, сок ½ лимона, соль, перец, сахар по вкусу, макароны.

1. Тушку хорошо промыть, разрезать на 4 части и обжарить в масле на сильном огне. Переложить куски в кастрюлю, добавить поджаренный лук, потроха, влить воду, закрыть крышкой и тушить до полной готовности (на небольшом огне).

2. Томат-пюре прожарить с маслом, добавить муку, разбавить бульоном, заправить перцем, солью, сахаром по вкусу, влить лимонный сок.

3. Залить этой смесью курицу и поставить кастрюлю на пар.

4. Перед подачей разрезать курицу на порции, выложить в глубокое блюдо и залить соусом. К курице можно подать

макароны с маслом и тертым сыром.

Заметка диетолога

Целью тушения домашней птицы является не столько необходимость ее размягчения, сколько создание более яркого вкуса, аромата и придание мясу большей нежности.

Курица с овощами

1 курица, 2 моркови, 1 крупная луковица, 3 помидора, 2–3 сладких перца, 100 г сливочного масла, 120 мл воды, соль и перец по вкусу.

1. Курицу разрезать на кусочки весом 50–70 г. Морковь и лук измельчить кубиками, помидоры и сладкий перец — кружочками.
2. Сложить все в жаровню (или в глубокую сковороду), добавить сливочное масло, воду, посолить, поперчить, закрыть крышкой и поставить на маленький огонь на 40 мин.
3. На гарнир подать отварной рис.

Курица с шафраном

1,5 кг курицы, 4 ст. ложки сливочного масла, ¼ ч. ложки шафрана, 1 ст. ложка томатной пасты, 250 г сметаны, соль, молотый перец.

1. Тушку разрезать, вымыть, вытереть насухо и натереть солью и перцем. Сливочное масло растопить в глубокой посуде и обжарить в нем курицу.
2. Шафран развести в 1 ст. ложке воды и вылить на сковороду. Положить томатную пасту, сметану. Размешать, закрыть крышкой и держать на слабом огне, пока курица не станет мягкой. При тушении периодически помешивать соус.
3. Курицу подать вместе с соусом, в котором она тушилась.

Куриные грудки с соусом из орехов

3 куриные грудки, мука, растительное масло.

Для соуса: *40 г грецких орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, 120 мл сливок 33 %-ной жирности, бульон из 1 бульонного кубика.*

1. Куриные грудки обвалять в муке, положить на раскаленную сковороду и обжарить их на растительном масле до золотистого цвета.

2. Приготовление соуса: размолоть очищенные грецкие орехи и обжарить их на сливочном масле до резкого орехового запаха. Добавить сливки и куриный бульон. Тушить всю массу на слабом огне до тех пор пока сливки не загустеют.

3. Грудки довести до готовности в духовке, выложить на тарелку и полить соусом.

Фрикасе из курицы с грибами

1 кг курицы, нарезанной на 8 кусочков, 2 ст. ложки растительного масла, 125 г сливочного масла (75 г для курицы, 50 г — для грибов), 600 г шампиньонов, 1 головка чеснока, 1 пучок петрушки, соль, перец.

1. Разогреть в сотейнике растительное масло, добавить в него 25 г сливочного масла, положить в сотейник кусочки курицы. Обжарить их на среднем огне. Когда кусочки обжарятся со всех сторон, слить масло из сотейника и заменить его на 50 г сливочного масла. Посолить и поперчить. Добавить 1 ст. ложку воды и накрыть сотейник крышкой, не ставя на плиту.

2. Промыть грибы и обжарить их в течение 10 мин в отдельной сковороде, добавив 50 г сливочного масла.

3. После этого выложить грибы в сотейник и оставить их тушиться вместе с курицей еще на 15 мин.

4. Перед подачей на стол посыпать блюдо измельченным чесноком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Цыпленок с помидорами

1 цыпленок, ½ стакана растительного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 кг помидоров, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

1. Разрубить цыпленка на порции, обмыть и подсушить салфеткой. Затем обжарить куски в масле до образования румяной корочки. Поджарить мелко нарезанный лук.

2. Мясо залить горячей водой, добавить поджаренный лук, посолить, посыпать красным молотым перцем и варить до готовности. Затем прибавить (целые!) небольшие помидоры и, чтобы сохранить их форму, тушить на медленном огне.

3. Перед тем как снять с огня, добавить муку, разведенную в небольшом количестве воды, и мелко нарезанную зелень петрушки.

4. При подаче на стол посыпать кушанье черным перцем.

Цыпленок с цветной капустой и помидорами

2. В том же жиру поджарить последовательно лук, муку и очищенные и измельченные на терке красные помидоры. Посыпать красным перцем и посолить.

3. Снова положить мясо в кастрюлю и налить горячую воду, чтобы она покрывала мясо. Тушить до мягкости.

4. Затем добавить цветную капусту, предварительно промытую и разобранную на соцветия, и тоже тушить на слабом огне до готовности.

5. Посыпать тертым сыром, смешанным с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Цыплята с лимоном в сметане

2 цыпленка по 600–700 г, 400 г сметаны, 1 лимон, 80 г сливочного масла, молотый черный перец, соль.

1. Кастрюлю смазать частью сливочного масла. Подготовленных цыплят нарезать на порционные куски.

2. Лимон вымыть, нарезать тонкими кружочками и удалить зерна.

3. На дно кастрюли налить 100 г сметаны, уложить куски одного цыпленка, посолить, поперчить, сверху положить половину нарезанного лимона, залить еще 100 г сметаны.

4. Сверху положить куски второго цыпленка, снова посолить, поперчить, положить оставшийся лимон, в оставшуюся сметану и добавить остальное сливочное масло.

Тушить под крышкой в духовке при средней температуре.

Заметка диетолога

Нежное мясо грудки при длительной тепловой обработке становится сухим, поэтому его обычно припускают 5–10 мин, фаршированные рулеты — около 15 мин.

Цыплята с рисом и овощами

2 цыпленка, 1 стакан риса, 150 г смальца, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, 1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени

петрушки, 100 г грибов, 200 г зеленого горошка, перец, соль.

1. Поджарить в разогретом смальце лук, положить подготовленные куски цыплят и под крышкой жарить (на умеренном огне) 15 мин.

2. Затем добавить очищенные, вымытые нарезанные мелкими кубиками овощи, горошек и грибы, тушить, пока не выпарится вода и останется только жир.

3. Добавить половину зелени петрушки,

4. Немного все потушить и посолить, затем засыпать вымытый рис, перемешать и тушить еще 5 мин.

5. После этого залить продукты 500 мл кипятка, перемешать и тушить на малом огне в течение 40 мин.

6. В конце готовки посыпать кушанье черным молотым перцем.

Совет:

Тушить птицу можно не только на плите, но и в духовом шкафу. Для создания большей герметичности места соприкосновения крышки и бортов посуды можно обмазать тестом.

Цыпленок по-летнему со сладким перцем

1 цыпленок весом около 800 г, 50 г копченого сала (корейки или грудинки), 50 г смальца, 1–2 головки репчатого лука, 7–8 сладких зеленых перцев, 3–4 помидора, 1 ч. ложка молотого красного перца, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

1. Цыпленка промыть, обсушить и нарезать на порционные куски.

2. В разогретом смальце обжарить цыпленка, подлить немного воды и под крышкой тушить до полуготовности.

3. Копченое сало нарезать мелкими кубиками и до половины вытопить жир.

4. Добавить нарезанные тонкими полукружьями лук и зеленый перец и тушить до полуготовности.

5. Куски цыпленка посыпать красным молотым перцем, солью и сахаром, добавить зеленый перец с луком и нарезанные кружками помидоры.

6. Тушить все вместе до готовности мяса.

Блюда из запеченной птицы

Запекают домашнюю птицу и пернатую дичь в специальной

чугунной посуде, которая в зависимости от размеров называется «утятницей» или «гусятницей». Достаточно только положить в такую посуду исходные продукты, накрыть крышкой и поставить в предварительно нагретую духовку — и через пару часов получите вкуснейшее и нежнейшее блюдо.

Цыплята с картофелем и яблоками

4 цыпленка по 400 г, 700 г картофеля, 350 г зеленых яблок, 1 крупная головка репчатого лука, 1 лавровый лист, 3 веточки петрушки, 1 черешок сельдерея, цедра 1 апельсина, ¼ ч. ложки молотых гвоздики и душистого перца, ¾ ч. ложки молотой корицы, ½ ч. ложки соли, 250 мл апельсинового сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки (без верха) панировочных сухарей, черный перец, зелень.

1. Нагреть духовку до 200 °С. Разрезать цыплят вдоль спинки, затем развернуть и расплющить их. Промыть холодной водой и промокнуть салфеткой.

2. Сложить картофель и яблоки, нарезанные тонкими ломтиками, и лук, измельченный тонкими кольцами, в большую смазанную оливковым маслом форму для запекания.

3. Добавить лавровый лист, петрушку, нарезанный сельдерей и цедру апельсина, снятую мелкой теркой.

4. Посыпать блюдо молотой гвоздикой, душистым перцем и корицей, поперчить по вкусу и добавить половину требуемой соли.

5. Уложить цыплят кожей кверху, посыпать оставшейся солью и слегка поперчить.

6. Смазать оливковым маслом, залить апельсиновым соком и обсыпать толчеными сухарями.

7. Запекать в духовке в течение 1 ч до образования хрустящей золотистой корочки.

8. Вынуть лавровый лист, украсить кушанье зеленью и подать на стол.

Запеченные цыплята в сметане

2 цыпленка по 600–700 г, 100 г смальца, 400 г сметаны, 200 мл молока, 1 ст. ложка муки, 1 головка репчатого лука, 2 зеленых сладких перца, 2 помидора, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. ложки молотого красного перца, соль по вкусу.

1. Потушить в разогретом смальце мелко нарезанный лук. Снять с огня, добавить молотый красный перец, положить очищенные куски цыплят (кроме печени) и в течение 10 мин жарить на сильном огне, все время помешивая.

2. Подлить немного горячей воды и под крышкой тушить до полуготовности.

3. Когда вода выпарится, жарить в жиру 3–4 мин. Затем посолить, добавить зелень петрушки, нарезанные кружочками зеленый перец и помидоры.

4. За 5 мин до готовности положить в кастрюлю печень.

5. Затем куски цыплят отодвинуть к краям кастрюли, в середине в жиру немного подрумянить муку. Перемешать все с мясом, залить молоком, кипятить 3–4 мин.

6. Залить блюдо сметаной, перемешать и кипятить еще 3 мин.

Курица с орехово-томатным соусом

1 курица, 1,2–1,5 кг помидоров, ½ стакана очищенных грецких орехов, 4–5 зубчиков чеснока, ⅓ ч. ложки кориандра, стручковый перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

1. Разделанную промытую курицу положить в кипящую воду и варить в закрытой посуде до полуготовности.

2. Затем вынуть куски из кастрюли, посолить снаружи и внутри, выложить на противень, подлить жир, снятый с бульона, поставить в духовку и запекать на слабом огне в течение 30–45 мин. Время от времени поливать курицу вытекающим соком и жиром.

3. В помидоры влить 120 мл воды и потушить. Протереть соус через дуршлаг, процедить вместе с образовавшимся во время тушения соком, перелить в чистую кастрюлю и варить до загустения. За 10 мин до готовности добавить толченые грецкие орехи, чеснок, стручковый перец, кориандр и соль.

4. Подрумянившуюся курицу разрезать на куски, выложить их в глубокое круглое блюдо, залить густым орехово-томатным соусом, посыпать мелко нарезанной петрушкой и подать.

Фаршированная курица с кислой капустой

3. После этого добавить куриные потрошки, сваренные и нарезанные кубиками, рубленую петрушку и черный перец. Хорошо все размешать и полученным фаршем наполнить курицу, а затем зашить ее нитками.

4. Поджарить в смальце нарезанный полосками вилок кислой капусты, посыпать красным перцем и переложить на противень.

5. Сверху уложить курицу, смазав ее жиром, и поджарить в умеренно горячей духовке с обеих сторон.

Запеканка из курицы

200 г отварного куриного мяса, 6–7 картофелин, 50 г сливочного масла, ½ стакана молока, 1 стакан зерен вареной кукурузы (или фасоли), 2 яичных белка, 1 стакан тертого сыра, соль и перец по вкусу.

1. Приготовить пюре, размяв картофель с молоком, солью и маслом. Выложить его в глубокую посуду, а сверху сначала положить слой нарезанного куриного мяса, затем — слой фасоль (или зерна кукурузы).

2. Смазать бобовые взбитыми белками, посыпать тертым сыром и поставить в предварительно нагретую духовку. Запекать, пока не образуется румяная корочка.

Заметка диетолога

Блюда из птицы обладают приятным вкусом, легкой усвояемостью и большой питательностью. Мясо птицы содержит много полноценных белков, а мясо гусей и уток — много жира.

Куриные окорочка с имбирем

6 куриных окорочков, 2 головки репчатого лука, ½ стакана консервированных абрикосов, ½ стакана кетчупа, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ½ ст. ложки молотого имбиря, 1 ½ ст. ложки соевого соуса.

1. Соединить мелко нарезанный лук, измельченные абрикосы, кетчуп, уксус, имбирь и соевый соус.

2. Выложить окорочка на решетку и запекать 35–40 мин в нежаркой духовке до золотистого цвета.

3. Последние 10 мин обильно смазывать окорочка абрикосовой массой.

4. Подавать с фасолью или рисом.

Куриные окорочка с картофелем и сыром

300–400 г куриных окорочков, 1 кг картофеля, 2–3 ст. ложки

растительного рафинированного масла, 250 г майонеза, 500 г тертого сыра, соль и специи по вкусу.

1. Нарезать окорочка небольшими кусочками. Сырой, очищенный картофель нарезать кружками. Окорочка и картофель посолить, поперчить и посыпать специями по вкусу.

2. Нагреть духовку, налить в форму для запекания масло и выложить: сначала слой мяса, затем — слой картофеля, залить его майонезом.

3. Сверху посыпать тертым сыром (можно использовать плавленый) так, чтобы картофель был весь им покрыт.

4. Запекать блюдо до готовности.

Курица с зеленым горошком, запеченная в тесте

1 курица (около 1 кг), 1 банка консервированного зеленого горошка, 125 г сливочного масла, 5 молодых луковиц с зелеными перьями, 1 яйцо, соль, перец.

***Для теста:** 300 г муки, 120 мл воды, 150–200 г охлажденного сливочного масла.*

1. Разделить курицу на части. От ножек и грудки отделить кости, мясо мелко нарезать, посолить и поперчить. Остальную часть курицы оставить для бульона.

2. Куриное мясо жарить на масле на слабом огне до тех пор пока оно не станет мягким и не подрумянится. В том же самом масле потушить до мягкости нарезанный лук.

3. В смазанную маслом форму для запекания выложить лук, зеленый горошек, посолить, поперчить. Сверху разложить приготовленное куриное мясо и накрыть французским тестом, подтянув его края к бортикам.

4. Сделать на тесте ножом насечки и смазать взбитым яйцом. Поставить форму на 15 мин в духовку (230 °С), затем снизить температуру до 160–180 °С и держать форму еще в течение 30 мин.

5. Приготовление теста: из муки и воды замесить довольно крутое тесто раскатать его в виде прямоугольника толщиной 0,5 см.

6. На половине этого прямоугольника тонкими ломтиками разложить масло, затем сложить прямоугольник пополам и снова раскатать до прежнего размера. Эту операцию повторить 5–6 раз.

7. Приготовленное таким образом тесто до использования хранить в холодном месте.

Куриная запеканка с картофелем

4 большие картофелины, 4 моркови, 350 г куриной грудки, 4 яйца, ¼ ч. ложки паприки, щепотка молотого шафрана, соль и черный перец по вкусу, растительное масло для смазывания противня.

1. Отварить в воде картофель и морковь до готовности и слить воду. Очистить картофель, положить в миску и сделать пюре.

2. Морковь нарезать кубиками и добавить к картофельному пюре. Затем туда же положить куриное мясо (отваренное и пропущенное через мясорубку), сырые яичные желтки, паприку, шафран и перемешать. Заправить солью и перцем.

3. Взбить белки в крутую пену и осторожно ввести их в смесь.

4. Смазать маслом противень и осторожно переложить туда полученную смесь. Запекать (при средней температуре) 45 мин.

Запеканка с печенкой и грибами

3 картофелины, 500 г куриной печени, 2 ст. ложки растительного масла, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 100 г свежих (или консервированных) мелко нарезанных грибов, 2 сваренных вкрутую и мелко нарезанных яйца, 5 сырых взбитых яиц, ¼ ч. ложки тертого мускатного ореха, белый перец, соль, черный молотый перец по вкусу, маргарин.

1. Нагреть духовку до средней температуры. Положить картофель в кастрюлю, залить водой и варить до готовности. Очистить клубни, переложить в миску и приготовить однородное пюре.

2. Тем временем в другой кастрюле слегка поджарить на масле печень. Добавить лук и морковь, залить водой и варить 10 мин.

3. Затем воду слить, вынуть лук и морковь и мелко нарезать печень. Добавить к картофельному пюре печень, крутые и сырые взбитые яйца, грибы, мускат и все осторожно перемешать. Заправить солью, белым и черным перцем и снова перемешать.

4. Смазать маргарином противень и выложить полученную смесь. Запекать 45 мин.

Запеканка из куриных потрошков

350 г куриных потрошков, 50 г шпика, 1 головка репчатого лука, ½ стакана риса, 1 яйцо, 1 стакан молока, тертый сыр, маргарин, перец, соль.

1. Шпик нарезать кусочками и подрумянить. Обжарить в нем лук и мелко нарезанные куриные потрошки, сначала желудочки, затем сердце и, в последнюю очередь, печень, так как она прожаривается наиболее быстро.

2. Заправить смесь солью и перцем, добавить немного горячей воды и тушить до готовности.

3. Отваренный рис смешать с готовыми продуктами, переложить в предварительно смазанную маслом форму и залить яйцом, взбитым с молоком.

4. Посыпать тертым сыром и кусочками маргарина. Запекать 10–15 мин в нежаркой духовке.

5. Подать с кисло-сладким салатом (например, из тыквы, брусники, моркови с клюквой).

Курица, запеченная с макаронными изделиями и печенкой

1 курица, 50 г свиного соленого сала, 50 г сливочного масла, 300 г мелких макаронных изделий, 1 печень курицы, 200 г свежих грибов, 1 головка репчатого лука, соль, щепотка черного перца.

1. Тушку нарезать на порции. Нашпиговать куриное мясо тонкими полосками сала, посолить, поперчить и положить в кастрюлю с разогретым маслом.

2. Влить немного воды и запекать в духовке до мягкости, время от времени подливая теплую воду и обливая курицу образовавшимся жиром и соком.

3. Оставшееся сало нарезать кубиками, добавить нарезанный кольцами лук, спассеровать его, а затем положить туда же нарезанные ломтиками грибы и измельченную печень, тушить до мягкости.

4. Отдельно сварить макаронные изделия, перемешать их с тушеными грибами и печенью, посолить по вкусу. Накрыть этой смесью курицу и запечь в духовке.

Заметка диетолога

Мясо молодой птицы мягче, сочнее и легче усваивается по сравнению с мясом старой птицы. Зато в нем больше экстрактивных веществ, благодаря которым бульон получается вкуснее.

Соусы для блюд из птицы

С *птичьим мясом прекрасно сочетаются практически все классические соусы. Соусы, дающие так называемые «новые*

вкусовые сочетания», как например апельсиновый соус, тоже хорошо подойдут к блюдам из птицы.

Мятный соус

1 небольшой пучок свежей мяты, 15 г сахарного песка, 30 мл кипятка, 45 мл белого винного уксуса.

1. Вымыть и обсушить веточки мяты, затем отделить листья от стебельков и положить их на разделочную доску. Острым кухонным ножом нарубить мяту.

2. Измельченную пряность положить в миску, добавить сахар, залить кипятком и дать настояться в течение 5–10 мин.

3. Влить уксус. Если время позволяет, оставить на 1–2 ч.

4. Перед тем как рубить, листья мяты можно посыпать сахаром.

Кисло-сладкий соус

1 морковь, 1 зеленый сладкий перец, 15 мл растительного масла, 1 небольшая нарезанная луковица, 1 размятая долька чеснока, 1 кусочек свежего имбирного корня длиной 2,5 см (размолотый), 15 г кукурузной муки, 300 мл куриного бульона, 30 г томатной пасты, 15 г желтого сахарного песка, 30 мл белого винного уксуса, 30 мл рисового вина (или сухого хереса), соль, молотый черный перец.

1. Разрезать морковку пополам вдоль, затем нарезать длинными полосками. Из перца, удалить сердцевину и семена и тоже нарезать длинной соломкой.

2. Прокалить на сковороде масло и прожарить лук с чесноком (в течение 5 мин), пока они не станут мягкими. Добавить морковь и перец, подмешать имбирь. Жарить еще в течение 1 мин.

3. В небольшой миске размешать кукурузную муку с небольшим количеством куриного бульона. Остальной вылить в глубокую сковородку. Добавить туда томатную пасту, желтый сахар, уксус и рисовое вино (или херес).

4. Положить размешанную в бульоне кукурузную муку. Мешать массу на среднем огне, пока она не начнет кипеть и густеть. Убавить огонь и поварить ее еще 2–3 мин (пока овощи не станут мягкими). Солью и перцем приправить по вкусу.

Соус из зеленого перца

15 г консервированного зеленого перца горошком (без рассола), 40 г сливочного масла, 1 небольшая мелко нарезанная луковица, 300 мл куриного (или овощного) бульона, сок ½ лимона, 15 г муки, 5 г горчицы, 45 мл густых сливок, соль, молотый черный перец.

1. Обсушить перец на кулинарной бумаге, затем раздавить боковой стороной ножа.

2. Растопить 25 г масла в небольшой кастрюльке. Добавить лук и пожарить его на слабом огне в течение 3–4 мин, затем влить бульон и лимонный сок. Довести до кипения, убавить огонь и варить еще 15 мин.

3. Размять, если необходимо, оставшееся масло и смешать его с мукой. Брать понемногу этой массы и подмешивать ее в кушанье, всякий раз убеждаясь, что очередная порция разошлась полностью. Варить, пока основная масса не загустеет.

4. Убавить огонь и добавить раздавленные горошины перца, горчицу и сливки, соль и перец по вкусу.

Лимонный соус с эстрагоном

1 лимон, 1 небольшой пучок свежего эстрагона, 1 мелко нарезанный лук-шалот, 90 мл виноградного сока, 45 мл густых сливок, соль, молотый черный перец.

1. Аккуратно срезать с лимона цедру. Острым ножом удалить внутренний белый слой и положить ее в маленькую кастрюлю. Туда же выжать сок из лимона.

2. Оторвать листья эстрагона от веточек и измельчить их острым ножом. Отложить 1 ст. ложку зелени, а остальную всыпать в кастрюлю вместе с нарезанным луком-шалот и 50 мл виноградного сока. Довести смесь до кипения и варить, пока объем жидкости не уменьшится наполовину.

3. Остудив, процедить смесь через мелкое ситечко в другую кастрюлю. Добавить сливки, виноградный сок, эстрагон и перемешать.

4. Нагреть, не доводя до кипения, приправить солью и перцем по вкусу и перелить в соусник.

Соус кисло-сладкий с хреном

750 г основного красного соуса, 50 г сливочного масла, 120 г чернослива, 50 г изюма, 50 г ядер грецких орехов, 30 мл 9 %-ного уксуса, 20 г сахара, 50 г тертого хрена, 8–10 горошин черного перца, 1 лавровый лист.

1. Чернослив сварить в воде. Отвар слить, добавить в него основной красный соус, уксус, перец, лавровый лист и варить в течение 10–15 мин. После этого массу процедить, заправить сахаром, солью и сливочным маслом.

2. Добавить вареный чернослив без косточек, изюм, ошпаренные, очищенные от пленки и тонко нарезанные ядра грецкого ореха и все прокипятить.

3. При подаче на стол соус посыпать тертым хреном.

> **Совет:**
>
> Мука, пассерованная на сливочном масле до светло — или темно-коричневого света, не должна быть пережарена. Недожаренная мука также может испортить соус.

Карри с белокочанной капустой

200 мл растительного масла, 450 г репчатого лука, 1 ст. ложка порошка карри, по ½ ч. ложки тмина и красного молотого перца, 2 лавровых листа, 4–5 бутонов гвоздики, 600 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 120 г томатной пасты, 200 мл бульона.

1. Разогреть масло и слегка обжарить в нем нарезанный кольцами лук. Добавить порошок карри и все потушить на слабом огне в течение 3–4 мин (но так, чтобы пряность сохранила аромат).

2. Затем прибавить прочие приправы и капусту. Все тушить при непрерывном помешивании 10 мин.

3. Картофель нарезать кубиками и добавить в кастрюлю вместе с томатной пастой и мясным бульоном. Варить блюдо на слабом огне до готовности.

4. Перед подачей на стол удалить лавровый лист и гвоздику, заправить солью.

Луковый соус

3–4 небольшие луковицы, 80 г жира, 20 г пшеничной муки, 120 г пастеризованных помидоров, 500 мл мясного бульона, 30 мл винного уксуса, лимонный сок, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Спассеровать в жире мелко нарубленный лук до золотистого цвета, посыпать его мукой и добавить помидоры.

Развести бульоном.

2. Проварить массу на медленном огне, процедить, разбавить до желаемой густоты горячим бульоном, заправить по вкусу перцем, сахаром и лимонным соком.

Томатный соус с кардамоном

900 г помидоров, 2–3 луковицы, 1 лимон, 2 желтых и 2 красных сладких перца, 2 зубчика чеснока, 120 мл оливкового масла, 20 мл винного уксуса, 100 г сахара, 1 ч. ложка острого соуса, имбирь, кардамон, листья базилика, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Помидоры вымыть, залить кипящей водой, выдержать несколько секунд, после чего откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Аккуратно снять кожицу, разрезать каждый на 4 части и удалить семена.

2. Мякоть нарезать, слегка обжарить в разогретом оливковом масле и переложить в отдельную емкость.

3. Перцы вымыть, не разрезая, обжарить в масле до образования поджаристой корочки, переложить в кастрюлю, накрыть фольгой и оставить на 15 мин. После этого перцы разрезать, удалить сердцевину, снять кожицу и нарезать соломкой.

4. Чеснок и лук нашинковать и обжарить в масле. Добавить по вкусу имбирь, базилик и кардамон.

5. В сковороду выложить овощи, добавить сок и цедру лимона, уксус, сахар и острый соус.

6. Не закрывая сковороду крышкой, прокипятить смесь в течение 10–15 мин. Посолить и поперчить.

Брусничный соус

1 кг брусники, 300 мл воды, 500 г сахара, 100–150 г яблочного повидла (или 200–250 г свежих яблок), корица, соль по вкусу.

1. Перебранные ягоды промыть холодной водой и дважды обдать кипятком. Из сахара и воды приготовить сироп и довести до кипения.

2. Положить туда бруснику, яблочное повидло (или свежие яблоки, предварительно очищенные от кожицы и сердцевины и разрезанные на 4–8 долек).

3. Добавить соль, корицу, закрыть крышкой и варить смесь до готовности. Затем снять ее с огня, немного охладить, протереть

через сито и кипятить еще 8–10 мин. Соус должен быть густым.

Клюквенный соус

1 стручок зеленого острого перца, 450 г клюквы, полоска апельсиновой цедры длиной 7,5 см, 375 мл виноградного сока (или воды), 125 г коричневого (или фруктового) сахара, 80 г фиников, палочка корицы (длиной 7,5 см), 3–4 зеленых стручка кардамона, 1 ч. ложка бутонов гвоздики.

1. В кусочек марли сложить корицу, кардамон, гвоздику, зеленый острый перец и апельсиновую цедру и завязать узлом.

2. Налить в низкую 2-литровую кастрюлю с утолщенным дном сок или воду, положить сахар, финики и опустить узелок со специями.

3. Поставить смесь на средний огонь и варить, помешивая, пока сахар не растворится. Уменьшить огонь и держать на нем кастрюлю 30 мин. Вынуть узелок со специями и выжать ароматный экстракт.

4. Положить клюкву, размешать и варить массу 7–10 мин, пока ягоды не полопаются и смесь не загустеет.

Яблочно-апельсиновый соус

6 яблок, 1 апельсин, 200 мл растительного масла, 50 мл воды, 2–3 зубчика чеснока, сахар, красный молотый перец, соль по вкусу.

1. Яблоки вымыть, обсушить, очистить от кожицы и семян, затем измельчить на мелкой терке. Добавить апельсиновый сок, молотый красный перец, сахар и соль.

2. В сковороде разогреть растительное масло. Выложить туда яблочную смесь, добавить немного воды и довести все до кипения.

3. Положить в смесь мелко нарубленный чеснок, еще 5–7 мин подержать на огне, постоянно помешивая.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Самое вкусное мясо не похоже на мясо, а самая вкусная рыба не похожа на рыбу.

Плутарх

Нежное мясо рыбы и морепродуктов не требует длительной тепловой обработки. Чтобы готовое блюдо получилось высокого качества, важно использовать только свежее сырье, тщательно его обрабатывать, выбирать оптимальные режимы и сроки приготовления. Длительная тепловая обработка, по мнению опытных профессионалов, «убивает» рыбу — она становится сухой.

Поскольку рыба имеет нежную структуру, из существующих способов готовки наиболее предпочтительным считается варка на пару, в микроволновой печи и припускание в малом количестве жидкости.

В качестве жидкой основы при варке рыбы можно использовать не только воду, но и смесь молока с водой, молоко, рыбный бульон.

Варят и припускают и различные морепродукты. Так, *кальмары* и *морские гребешки* рекомендуется варить и припускать, *трубачей* — варить в раковине, *креветки* — готовить на пару и припускать, *мидии* — тоже на пару или варить в воде в раковинах, омаров, крабов — варить в воде или на пару.

Крабов варят в воде, пряном или в остром бульоне. В последний добавляют лимон, ямайский перец, тимьян, чили, лук, чеснок и душистый перец.

Для тушения рекомендуется использовать рыбу с плотным мясом, которая сохраняет форму в процессе термической обработки, например, треску или пикшу. Тушить рыбу и морепродукты можно как на плите, так и в духовом шкафу.

Блюда из отварной рыбы

Варить рыбу можно основным способом как целиком, так и порционными кусками — из непластованной и пластованной тушки (филе с кожей и реберными костями).

Вареная рыба с томатным соусом

1,3 кг рыбы (целой или нарезанной кусками), 2 большие луковицы, 2 моркови, 1 л воды, 30 г маргарина, 1 чашка отжатых помидоров, 2 яичных желтка, соль, перец, коренья петрушки и сельдерей, зелень петрушки.

1. Внутри и снаружи посыпать рыбу солью и перцем. Дать постоять в холодильнике несколько часов. Положить в кастрюлю лук, морковь, сельдерей и корни петрушки, залить водой. Довести до кипения и проварить на слабом огне несколько минут.

2. Положить туда рыбу, маргарин, помидоры (если нужно долить горячей воды, чтобы рыба была покрыта целиком). Тушить на малом огне до готовности.

3. Приготовить соус: рыбу вынуть и бульон охладить. Добавить в него яичные желтки. Довести жидкость до кипения и снять с огня. Помешивать, пока соус не станет однородным. Полить им рыбу, украсить зеленью петрушки.

Рыба отварная в пергаменте

500 г трески (морского окуня, путассу), 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, мелко нарезанная зелень петрушки (или укроп), соль по вкусу.

1. Подготовленное филе нарезать и поставить на холод на 1 ч, а затем слегка обсушить его.

2. Пергаментную бумагу нарезать квадратами, с одной стороны смазать сливочным маслом. На середину положить порционные куски рыбы, на них репчатый лук и морковь, зелень и кусочек сливочного масла.

3. Бумагу завернуть «конвертом» и обвязать. В кипящую подсоленную воду положить «конверты». Уменьшить нагрев и варить в течение 15–20 мин.

4. Готовую рыбу с овощами и зеленью выкладывают на тарелку и поливают растопленным сливочным маслом.

5. Подают рыбу к столу с отварным картофелем.

Паровая рыба

2,3 кг рыбы (судак, сом, щука, лосось, налим, осетр), 1,2 л воды, 1 луковица, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 3–4 корня петрушки, соль.

1. Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, удалить кости, отрезать плавники, хвосты и головы.

2. Из воды, голов (предварительно вынув жабры), хвостов,

плавников, костей и зачисток готовить крепкий бульон, в который при варке добавить целую очищенную луковицу и корни петрушки. Готовый бульон процедить сквозь мелкое сито.

3. Филе нарезать большими кусками, уложить в горшочек в несколько рядов, каждый посолить. Затем рыбу залить процеженным бульоном в таком количестве, чтобы первый ряд был погружен в него на ⅔ толщины куска. Горшочек плотно закрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку.

4. Варить рыбу до тех пор, пока вся вода не выпарится. Из оставшегося бульона приготовить соус.

5. Для приготовления соуса муку поджарить в масле до темно-коричневого цвета, затем влить бульон и довести его до кипения при непрерывном помешивании, посолить.

6. Готовую рыбу выложить на блюдо и полить соусом. В качестве гарнира подать картофельное пюре.

Отварная рыба

1 кг рыбы, 1 л воды, 1 крупная луковица, 1 морковь, по 20–30 г петрушки и сельдерея, соль по вкусу.

1. Разделанную рыбу опустить в горячую воду. Добавить специи, морковь, лук и петрушку. Варить на среднем огне с открытой крышкой 1–1,5 ч.

2. Подавать с вареным картофелем и огурцами (свежими или солеными). Можно при подаче полить рыбу растопленным маслом.

Совет:

Для варки рыбы, прежде всего морской иди прудовой, имеющей специфический запах, иногда используют пряный отвар. Ингредиенты для приготовления пряного отвара: вода, уксус, репчатый лук, морковь и букет гарни.

Рыба вареная с овощами

1 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 20 г петрушки, 500 г картофеля, 1–2 лавровых листа, 3–4 горошины перца.

1. Рыбу подготовить: голову отрезать, но тоже положить в воду. Одновременно с рыбой заложить лук, петрушку, морковь, картофель, лавровый лист, душистый перец. Налить не более 1 л воды и варить на маленьком огне под закрытой крышкой около

1 ч.

2. Подавать вместе с овощами, залив растопленным маслом или сметаной.

Рыба под бананами

400 г филе рыбы (например, морской окунь), 2 банана, 3 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, 2 ст. ложки кокосовой стружки, сушеный имбирь, чеснок, перец, соль по вкусу.

1. Бананы очистить, размять, посолить, поперчить, бросить щепотку имбиря.

2. Чеснок пропустить через пресс, добавить в банановое пюре и перемешать.

3. Подготовленную рыбу отварить.

4. Часть растительного масла (2 ст. ложки) разогреть на сковороде и слегка поджарить банановое пюре.

5. Рыбное филе выложить в смазанную маслом форму.

6. Отделить яичные белки и взбить их со щепоткой соли.

7. Затем смешать с растертыми желтками и кокосовой стружкой.

8. Добавить яичную смесь в поджаренное банановое пюре.

9. Выложить массу на рыбные кусочки и поставить в разогретую духовку на 5 мин.

Крупные ерши вареные

2–3 ерша, 1 лимон, 100 г отварного картофеля, 5 мл растительного масла, лук, морковь, перец, белые коренья, лавровый лист.

1. Крупных ершей почистить, выпотрошить, промыть. Затем положить их на решетку рыбного котла и залить бульоном. Туда же добавить лук, морковь, перец, белые коренья, лавровый лист и варить.

2. С вареных ершей осторожно снять кожицу, облить их горячим бульоном и выложить на блюдо. На каждую рыбу положить ломтик лимона (без цедры и семян) и полить все небольшим количеством бульона с добавлением шинкованных кореньев.

Зубатка отварная с хреном

500 г пятнистой зубатки (морского окуня, осетра), 1 луковица, 1 корень петрушки, соус, 200 г хрена, 9 клубней картофеля, 3 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки (или укропа), соль по вкусу.

1. Рыбу подготовить и варить в подсоленной воде с кореньями.

2. Картофель для гарнира (одинаковой величины), вымыть, почистить, обрезать в виде бочонков и отварить.

3. Рыбу положить на тарелку (кожей вниз). Гарнир посыпать мелко нарезанной петрушкой (или укропом). Отдельно предложить хрен.

4. Хорошо подать к блюду помидоры и свежие огурцы.

Карп отварной в масле

800 г карпа, 60 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, немного лаврового листа, несколько горошин черного перца, соль.

1. Тушку карпа нарезать на кусочки и варить до готовности на слабом огне, все время снимая пену.

2. Незадолго до окончания варки добавить перец, лук колечками, лавровый лист и соль. К столу вареный карп подается горячим, с растопленным маслом.

Лосось с чесночной подливкой

1 кг рыбы, 1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, по 1 веточке петрушки и сельдерея, 4 горошины душистого перца, 8–10 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

1. Разделанную и нарезанную кусками рыбу отварить с лавровым листом, душистым перцем, морковью, сельдереем, репчатым луком, петрушкой и переложить в глубокое блюдо.

2. Процеженным бульоном (300 мл) развести толченый чеснок и залить им рыбу (или подавать отдельно в соуснике).

Форель на скорую руку

800 г форели, 2 ст. ложки уксуса, 1 пучок зелени укропа, 1 стакан соуса из каперсов, вода, соль по вкусу.

1. Форель отварить в воде с небольшим количеством уксуса и укропа.

2. Готовую рыбу полить соусом из каперсов. Отдельно подать

уксус и хрен.

Щука с клецками

600 г свежей щуки, 80–120 г пшеничного хлеба, 20 г репчатого лука, 2 яйца, 40 г сливочного масла, ½ лимона, 20–40 г свежей пряной зелени, немного перца и соли.

1. Обработанную тушку нарезать кругляшами и сварить до готовности. Примерно половину черствого батона натереть на терке. Остальную часть подержать в кипяченой воде, отжать и пропустить через мясорубку с луком, молоками (или икрой) и рыбьей печенью.

2. Соединить все это со взбитыми сырыми яйцами и маслом. Перемешать, сделать заготовки для клецек и сварить их в рыбном бульоне. Тесто для клецек приправить соком лимона.

3. Щуку подать к столу горячей, с клецками, в тарелке, и полить отваром.

4. Перец можно или размолоть и ввести в тесто для клецек или приправить горошинами рыбу незадолго до окончания ее приготовления.

Блюда из тушеной рыбы

Перед тушением рыбу и морепродукты хорошо замариновать в соке лайма и молотого кориандра. Иногда рыбу и морепродукты тушат с добавлением картофеля, шпината, томатов или овощей, томатов и риса.

Тушеная рыба

600 г карпа, 100 г репчатого лука, 160 мл растительного масла, 120 г пшеничной муки, 1 лимон, 40 г чеснока, 40 г корня петрушки, 2–3 лавровых листа, соль.

1. Поделить на порции подготовленную рыбу. Почистить и нарезать колечками лук. Очистить, помыть и нарезать кружочками корень петрушки. Почистить и измельчить чеснок. Обжарить в масле муку и развести ее кипяченой водой до густоты сметаны.

2. Все это соединить во вместительной большой сковороде (сотейнике). Положить сюда же рыбу и потушить ее под крышкой на плите до готовности.

3. Подавать к столу остывшим, с ломтиками лимона на

тарелке.

Заметка диетолога

В состав белков мышечной ткани рыб входят все незаменимые аминокислоты, но особенно много в ней лизина и метионина, играющих важную роль в развитии и росте организма и нормализующих функции печени.

Рыба, тушенная с овощами

1 кг рыбы, 700 г картофеля, 300 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 2 луковицы, 50 г жира, 30 мл растительного масла, 200 мл воды.

1. Рыбу почистить, выпотрошить, тщательно вымыть, разрезать на некрупные куски и посолить. Картофель, лук, морковь, свежую капусту — припустить в небольшом количестве жира и воды до готовности.

2. Подготовленную рыбу уложить на овощи, добавить жир и тушить на маленьком огне около 1 ч под закрытой крышкой.

Рыба, тушенная в топленом молоке

1,7 кг рыбы (морской окунь, треска, хек, щука), 4–5 луковиц, 4 ст. ложки муки, 70 мл растительного масла, 1 лавровый лист, топленое молоко, соль, перец горошком.

1. Рыбу почистить, разделать на куски. Обвалять их в муке, смешанной с солью, обжарить на сковороде в части масла.

2. Отдельно в оставшемся масле обжарить очищенный и измельченный лук. Уложить рыбу и лук в горшочек слоями и залить горячим молоком так, чтобы оно покрывало рыбу. Добавить лавровый лист, перец горошком и соль по вкусу.

3. Горшочек поставить в духовку и тушить до готовности.

Рыба, тушенная в соевом соусе

1 кг рыбного филе, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл рыбного бульона, по 2 ст. ложки рубленой зелени, соевый соус, сахар, перец, соль по вкусу.

1. Филе рыбы помыть холодной водой и разрезать на кусочки.

2. Посолить рыбу, обвалять ее в муке и слегка поджарить на хорошо разогретом растительном масле.

3. Добавить сливочное масло, влить бульон, накрыть крышкой и тушить.

4. Заправить блюдо соевым соусом, солью, перцем, сахаром и посыпать зеленью.

Рыба в соусе из щавеля

1,4 кг любой рыбы, 1 кг щавеля, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 луковица, 150 мл воды, 150 г сметаны, 1 ст. ложка сахара, ½ ч. ложки соли.

1. Щавель перебрать, помыть под струей воды, осушить бумажными салфетками и мелко порубить.

2. Затем положить в кастрюлю и припустить в собственном соку при закрытой крышке до мягкости. После этого щавель протереть через сито (сок слить в отдельную емкость), добавить соль и сахар.

3. Муку растереть с маслом и выложить в сковороду. Обжарить в этой смеси измельченную луковицу и протертый щавель. Затем влить сок щавеля, горячую воду и сметану и довести до кипения.

4. Рыбу разделать на филе вместе (с кожей), посолить, сложить в горшочек слоями, поливая каждый слой щавелевым соусом. Горшочек закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить рыбу при средней температуре, не допуская кипения соуса.

5. Подать в горшочке или выложить в порционные тарелки.

Горбуша, тушенная с цветной капустой

1 кг филе горбуши, 1 кг цветной капусты, 100 г панировочных сухарей, 70 г сливочного масла, 250 мл молока, 1 лимон, зелень петрушки, соль, перец.

1. Рыбу нарезать кусочками, сбрызнуть соком, выжатым из половины лимона, посолить и уложить на дно горшочка.

2. Цветную капусту разделать на соцветия, промыть под струей холодной воды, обвалять в смеси соли, перца и панировочных сухарей.

3. Уложить их поверх рыбы, полить растопленным сливочным маслом.

4. В горшочек влить горячее молоко, закрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую до 100 ˚С духовку. Блюдо тушить в течение 1 ч.

5. Подать к столу в горшочке или выложить на блюдо, украсив дольками оставшегося лимона и веточками петрушки.

Белуга по-английски

1,7 кг белуги, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г огурцов, 100 г каперсов, 300 г майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, 1 стакан рыбного бульона, 1 лимон, 40 г панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

1. Белугу разделать, нарезать порционными кусками (с кожей и костями), ошпарить и обсушить на бумажных салфетках.
2. После этого посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях и сложить в смазанный маслом горшочек.
3. Огурцы и каперсы мелко порубить и соединить с майонезом. Добавить кетчуп, рыбный бульон, перемешать и довести до кипения.
4. Полученным соусом полить рыбу в горшочке, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку.
5. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить нарезанным лимоном.
6. В качестве гарнира подать картофельное пюре.

Красная камбала на пару с овощами

500 г филе камбалы, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 120 г томатного соуса, 1 упаковка гороха и моркови, рис, соль, перец по вкусу, масло для жарки.

1. Почистить лук, сельдерей и нарезать тонкой соломкой.
2. Растительное масло разогреть в глубокой кастрюле.
3. Обжарить лук и сельдерей до золотисто-коричневого цвета на среднем огне (около 10 мин).
4. Тем временем посыпать филе камбалы солью и перцем.
5. Подготовленную рыбу положить на обжаренные овощи, залить томатным соусом.
6. Тушить на слабом огне 30 мин. После этого положить горох и морковь и тушить еще 10 мин.
7. Подавать к столу с рисом, сваренным на пару, со сливочным маслом.

Заметка диетолога

Жир рыб относится к легкоплавким, так как содержит много незаменимых полиненасыщенных

жирных кислот, количество которых достигает 5 %. В состав рыбьего жира входят физиологически активные жироподобные вещества.

Блюда из запеченной рыбы

Запекать рыбу можно целиком и порционными кусками; сырой и предварительно подвергнутой тепловой обработке, с гарниром, соусом и без них. Также рыбу запекают в специальном рукаве, в конвертах из пергаментной бумаги или фольги (папильот). Что перед запеканием рыбы используется прием обертывания. Например, рыбу можно завернуть в тесто слоеное или сдобное, в бекон или виноградные листья. Запечь рыбу можно даже в соли.

Рыба, запеченная в бумаге

1 кг рыбы, 100 г сливочного масла, 50 мл растительного масла, соль, сметана (майонез) по вкусу.

1. Для этого блюда понадобятся наиболее жирные сорта рыбы.

2. Рыбу почистить. Сделав продольный разрез брюшка, выпотрошить, тщательно промыть и осушить. Приготовить смесь соли с перцем, добавить в нее растопленное сливочное и растительное масло и тщательно смазать этой смесью рыбу с обеих сторон (можно положить часть смеси в брюшко рыбы).

3. Взять лист белой чистой бумаги, густо смазать жиром, завернуть в него рыбу и уложить на противень в духовку. Запекать до тех пор, пока бумага не вздуется (25–30 мин).

4. При подаче осторожно вынуть рыбу из бумаги, разрезать ее на порции и смазать сметаной (или майонезом).

Рыба, запеченная по-московски

500–600 г рыбного филе, 1–2 ст. ложки муки, 3–4 ст. ложки растительного масла, 3–4 средние луковицы, 2 яйца, 500 г сметаны, 30–50 г сыра.

1. Минтай, хек, путассу или другую рыбу разделать на филе. Затем нарезать на кусочки, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Сюда же поместить ломтики жареного картофеля. Сверху на рыбу уложить жареный лук и четвертинки сваренных вкрутую яиц (если есть, немного жареных грибов).

2. Залить все сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в

духовке.

Рыба в горшочках

1,5 кг рыбы, 100 г сливочного масла, 250 г сметаны, 100 г тертого сыра, 400 г каштанов, 1 ч. ложка перца, соль по вкусу.

1. Рыбу нарезать на порционные куски. В огнеупорные горшки (по числу персон) положить по кусочку сливочного масла (оставить немного для поливки) и по 1 ст. ложке сметаны.

2. Затем положить куски рыбы, посыпав их перцем, солью и тертым сыром. Сверху разложить сваренные каштаны.

3. Полить содержимое горшочков смесью растопленного масла, сметаны, сухарей и сыра, влить в каждый по 3 ст. ложки горячей воды. Затем горшочки замазать тестом (сделать из него «крышку»). Тесто смазать яйцом и посыпать сыром.

4. Горшочки поставить на противень в духовку со средним жаром. Запекать до тех пор пока тесто не зарумянится.

Заметка диетолога

Углеводов, которые представлены в основном гликогеном, содержится в рыбе очень мало (не более 1 %).

Рыбное филе в фольге

1 кг рыбного филе, 4 ст. ложки масла, 1 лимон (или 2 ст. ложки уксуса), 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, 2–3 зубчика чеснока, 8 ломтиков хлеба, шашлычный соус, растительное масло, соль, молотый перец.

1. Рыбу филе нарезать ломтиками толщиной 2 см. Положить их в фольгу, смазанную жиром, сбрызнуть лимонным соком (или уксусом), посыпать солью, перцем, мелко нарезанной зеленью, завернуть в фольгу и прогревать в духовом шкафу 45 мин.

2. Затем развернуть рыбу, положить ее на блюдо и залить соусом.

3. Подавать с жареными ломтиками белого хлеба. Белый хлеб перед обжариванием смазать растительным маслом и натереть чесноком.

Рыба по-гурмански

600 г сазана (или сома), 4 луковицы, 2–3 ст. ложки

растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, красный молотый перец и соль.

1. Большого сазана (или сома) почистить, вымыть и посолить. Разрезать тушку на крупные куски и в каждом сделать с обеих сторон надрезы.

2. Очищенный и вымытый лук измельчить. Поджарить его в растительном масле, подсолить, поперчить и перемешать.

3. В каждый надрез на рыбе положить немного лука, а оставшийся лук равномерно распределить по дну нескольких керамических горшочков. На лук уложить кусочки рыбы.

4. Поставить горшки в духовку и запекать до готовности.

5. Готовое блюдо залить сметаной, смешанной с 1–2 ч. ложками красного перца и снова поставить в духовку, чтобы рыба зарумянилась.

6. Подать с отварным картофелем.

Рыба, запеченная с сыром

1,3 кг филе судака (щуки или трески), 250 мл молока, 400 г сыра «Российский», 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г сливочного масла, жир, зелень петрушки, укроп, соль, перец.

1. Рыбу мелко порубить, посыпать с солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком и поставить в прохладное место на 20–30 мин.

2. Сыр натереть на крупной терке.

3. Порционные горшочки смазать жиром, на дно налить горячее молоко. Выложить слой рыбы, полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и т. д.

4. Горшочки, накрыв крышкой, поставить в разогретую духовку на 1–1,5 ч.

5. Перед подачей на стол блюдо посыпать рубленой зеленью.

Рыба, запеченная со сметаной и хреном

500 г щуки (карпа, сазана, трески), 200 г сметаны, 50 г тертого хрена, ¾ ч. ложки соли, ⅔ ч. сахарного песка, зелень петрушки.

1. Подготовленную рыбу промыть, натереть изнутри и снаружи солью, смазать частью сметаны, заправленной тертым хреном, посыпать солью и сахаром и запечь в духовке.

2. При подаче запеченную рыбу выложить на блюдо, полить оставшейся сметаной с хреном и посыпать мелко нарезанной

петрушкой.

3. На гарнир подать отварной картофель.

Рулет из рыбы

600 г филе рыбы (крупный окунь, сом, судак), 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 100 г белого хлеба, 1 сырой яичный желток, 100 г грибов, 100 г сметаны, 50 мл молока, 2 яйца, 3 ст. ложки рубленой свежей зелени, молотый черный перец, соль по вкусу.

1. Рыбу нарезать небольшими кусками, обсушить их на полотенце, посолить и поперчить по вкусу.

2. Пропустить филе 2 раза через мясорубку, добавить 100 г белого хлеба (предварительно сняв с него корочку и размочив в молоке) и яичный желток.

3. Готовый фарш тщательно взбить миксером до образования пышной однородной массы. Выложить его на смазанную маслом большую сковороду.

4. Отдельно на растительном масле обжарить мелко нашинкованные луковицы и заранее отваренные грибы (например, шампиньоны).

5. В середину фарша положить отварные рубленые яйца и жареные грибы с луком, посыпать рубленой зеленью (укропом или петрушкой).

6. Аккуратно сформовать рулет. Смазать его сметаной, полить растопленным сливочным маслом, наколоть в 2–3 местах вилкой и поставить в заранее разогретую до 180 °C духовку на 30 мин.

Суфле из камбалы

6 кусков (около 900 г) филе камбалы, 6 яичных желтков, 8 яичных белков, 120 г «Швейцарского» сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, перец, соль по вкусу.

1. Филе свернуть трубочками, обвязать нитками и обжарить в масле до полуготовности (около 5 мин), посолить, поперчить. Форму смазать маслом и положить рулетики (они должны быть сухими).

2. Сыр натереть на терке и растереть его с яичными желтками до получения однородной массы. Ввести в сбитые в крепкую пену белки и выложить поверх рыбы.

3. Форму поставить в сильно нагретую духовку примерно на 15 мин.

4. Готовое суфле должно быть пышным.

Треска, запеченная в молоке

1 кг трески, 10–15 клубней картофеля, 2 ст. ложки зелени петрушки, 500 мл молока, 5 яиц, 100 г сливочного масла.

1. Подготовленную треску нарезанную тонкими кусочками, положить в сотейник, перекладывая ее отварным нарезанным ломтиками картофелем.

2. Рыбу посыпать рубленой зеленью, залить смесью молока, яиц и масла, посолить и поставить в духовку запекаться.

Карп по-сербски

1 кг карпа, 60 г шпика, 10–15 мелких клубней картофеля, 100 г сливочного масла, 150 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 сладкий перец, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Сладкий перец (желательно красного цвета) очистить от семян и нарезать.

2. Очищенного, выпотрошенного и вымытого карпа разделать на филе. Разрезать его на небольшие куски, нашпиговать салом, посыпать солью и сладким перцем.

3. Картошку сварить «в мундире» до полуготовности, остудить и почистить. В смазанные маслом глиняные горшочки положить клубни (целиком) и посыпать их маленькими кусочками замороженного масла. Сверху выложить рыбу и полить ее растопленным маслом.

4. Поставить горшочки в хорошо нагретую духовку и запекать в течение 40 мин.

5. В это время подсолить сметану, добавить муку и тщательно размешать, чтобы не было комочков.

6. За 20 мин до окончания приготовления полить этой смесью содержимое горшочков.

7. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать салат из помидоров.

Судак по-сицилийски

400 г судака (горбуши или сазана), 1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 маленький кабачок, 60 г шампиньонов, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки воды, ½ лимона, перец, соль по

вкусу.

1. Судака очистить и выпотрошить. Сделать надрезы с обеих сторон тушки и вложить в них по половине ломтика лимона.

2. Рыбу переложить на смазанную жиром форму для запекания. Вокруг разложить кольца репчатого лука, нарезанные кубиками картофель и кабачки.

3. Сверху уложить нарезанные тонкими ломтиками свежие грибы. Все посолить, посыпать черным перцем, полить оливковым маслом и водой и запекать в духовке (при средней температуре) около 30 мин.

Заметка диетолога

Чем тоньше и нежнее вкус натуральной рыбы, тем меньше специй следует применять для ее изготовления. Форель и осетровую рыбу можно готовить совсем без специй.

Камбала запеченная

800 г рыбы, 5–6 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки, 2 пучка петрушки, лимонный сок, соль.

1. Рыбу почистить, промыть холодной водой, нарезать на порционные куски, посолить и уложить на противень.

2. Спассеровать в масле муку, добавить нарезанную петрушку и все прожарить.

3. Посолить, посыпать перцем и влить немного воды, чтобы получился не слишком густой соус. Заправить его лимонным соком.

4. Рыбу залить соусом и запечь.

Угорь печеный под смородиновым соусом

150 г рыбы, 10 г сливочного масла, 100 г соуса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса: *2 кг красной смородины, 1 кг сахара, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 1 ст. ложка молотой гвоздики, 1 ст. ложка корицы, 1 ч. ложка молотого черного перца, 1 ч. ложка молотого душистого перца.*

1. Вымыть тушку, разрезать брюшко, удалить внутренности и, снова вымыв, осушить салфеткой.

2. Рыбу посыпать солью, смазать изнутри и снаружи маслом, поместить на противень и запекать в жарочном шкафу до

готовности, периодически смазывая маслом.

3. Готовую рыбу залить смородиновым соусом. Подать, посыпав зеленью петрушки.

4. Для приготовления соуса соединить сахар и смородину. Варить их 20 мин с момента закипания, затем отделить косточки и отжать. Влить уксус, добавить пряности. Все перемешать и кипятить еще несколько минут.

Рыбная запеканка

1 кг рыбы, 300 г грибов, 500 г картофеля, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковь, соль по вкусу, белый соус, зелень.

1. Очищенную морковь, лук и подготовленную рыбу залить водой и варить на слабом огне. Рыбу вынуть, мякоть отделить от костей. Грибы порубить и обжарить в масле. Отварной картофель растереть и вмешать в нее желтки. Белки взбить в густую пену.

2. В картофельное пюре добавить рыбу, грибы и яичный белок. Массу выложить в форму, сверху положить кусочки масла и запечь.

3. Подать с белым соусом, заправленным мелко нарезанной зеленью.

Блюда из морепродуктов

Продолжительность тепловой обработки морепродуктов небольшая. Например, для приготовления мидий достаточно 5–6 мин, а для варки крабов нужно 5 мин на каждые 450 г.

Горячие мидии с кумином

1,5 кг мидий, 2 ст. ложки растительного масла, 1 большая луковица, 2,5 см свежего корня имбиря, 6 зубчиков чеснока, 2 свежих зеленых перчика чили, ½ ч. ложки порошка куркумы, 1 ч. ложка молотого кумина (зиры), 1 ½ стакана стружки кокосового ореха, 2 ст. ложки нарезанной кинзы и веточки для украшения.

1. Очистить и промыть мидии, удалить наросты. Перебрать ракушки — треснувшие и легко открывающиеся при постукивании удалить.

2. Нагреть в широком сотейнике масло и положить мелко нарезанный лук. Обжарить

его, помешивая, 5 мин, пока он не станет мягким. Затем добавить тертый имбирь, толченый чеснок, очищенный от

зернышек и измельченный чили, куркуму и кумин. Жарить еще 2 мин, постоянно помешивая.

3. Положить в сотейник мидии, кокосовую стружку, влить воду и довести ее до кипения. Накрыть емкость крышкой и варить содержимое на сильном огне, постоянно встряхивая, около 5 мин, пока все мидии не раскроются. (Нераскрывшиеся ракушки вынуть и не использовать!)

4. Выложить мидии шумовкой на блюдо, полить жидкостью из кастрюли и посыпать кинзой. Украсить веточками зелени и сразу подавать.

Мидии, запеченные с сыром

2 кг мидий (враковинах), 150 г тертого сыра, 150 г томатного соуса, 1 лимон, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки.

1. Выложить мидии в кастрюлю, залить водой и, доведя ее до кипения, дать раковинам раскрыться. Мясо мидий аккуратно отделить от раковин.

2. На сковородке сильно нагреть растительное масло и поджарить в нем муку. Добавить 1 стакан жидкости из-под мидий и поварить соус, помешивая.

3. Затем на противень выложить створки раковин мидий, на каждую положить немного томатного соуса, мясо мидий. Полить соусом, приготовленным на сковороде, и слегка посыпать тертым сыром.

4. Разогреть духовку до 220 °С и поместить туда противень на несколько минут. К столу блюдо подавать, украсив дольками лимона.

Запеканка с креветками и кукурузой

350 г креветок, 120 г муки, 3 яйца, 2 ст. ложки зелени петрушки, 180 мл молока, 250 г консервированной сладкой кукурузы, ½ ч. ложки сливочного масла, 1 зубчик чеснока, ¼ ч. ложки молотого мускатного ореха, ¼ ч. ложки соли, 1 ч. ложка оливкового масла, перец по вкусу.

1. Нагреть духовку до 220 °С. В миску всыпать муку и сделать в ней углубление. В другой посуде слегка взбить яйца венчиком; добавить молоко, соль, немного перца и мускатный орех. Влить эту смесь в муку, одновременно взбивая до образования однородной массы, накрыть и оставить на 30 мин.

2. Растопить в сковороде сливочное масло, пока оно не начнет пузыриться, и поджарить в нем креветки (в течение 3 мин). Добавить растолченный чеснок и нарезанную петрушку и жарить еще 2 мин: креветки должны стать розовыми.

3. На дно слегка смазанного оливковым маслом неглубокого огнеупорного блюда выложить кукурузу. Разровнять ее и положить на нее креветки.

4. Размешать тесто и вылить его на блюдо. Выпекать кушанье в духовке примерно 35 мин — пока тесто не разбухнет и не станет золотисто-коричневым.

5. Подать на стол в блюде, украшенном веточками зелени. Одновременно предложить салат.

Креветочные галушки, запеченные с сыром

200 г консервированного мяса креветок, 1 стакан пшеничной муки, 2 яйца, ½ ч. ложки молотого карри, ⅓ стакана топленого масла (или жира), 2 луковицы, 100 г твердого сыра, соль по вкусу.

1. Креветки вынуть из банки и слить жидкость. Луковицы почистить, вымыть и нашинковать тонкими полукольцами. Выложить их в сковороду с разогретым маслом (или жиром) и обжарить, помешивая, до золотистого оттенка.

2. Для приготовления галушек пшеничную муку просеять в эмалированную посуду. Добавить размятые вилкой креветки, карри, соль и вбить яйца. Вымешать однородное мягкое тесто (если оно получилось слишком крутым, добавить еще 1 яйцо).

3. С помощью чайной ложки опускать кусочки массы в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Галушки переложить шумовкой в глубокую тарелку, полить горячим маслом с луком и перемешать, аккуратно встряхивая.

4. Переложить галушки в порционные огнеупорные горшочки, смазанные жиром, и посыпать тертым сыром.

5. Поставить горшочки в предварительно нагретую духовку и запекать при умеренной температуре в течение 15–20 мин.

Совет:

Перед приготовлением мидии тщательно чистят — сначала удаляют все наросты с наружной поверхности, а затем жесткой щеткой промывают под проточной водой каждую раковину. Треснувшие раковины использовать не следует.

Лапшевник с мидиями

500 г мидий, 1,5 стакана лапши, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль и специи по вкусу.

1. Припущенные мидии нарезать соломкой и обжарить с луком. Добавить отварную лапшу и все перемешать.

2. Затем выложить массу на смазанную жиром сковороду, посыпать сухарями и полить растопленным сливочным маслом.

3. Запекать в духовке до образования корочки.

Креветки «Тандури»

12 королевских креветок, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка натертого имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка порошка чили, 2 нарезанных свежих перчика чили, 1 ч. ложка кумина (зиры), 1 ч. ложка молотого кориандра, 4 ломтика лимона, свежие листья кинзы и салата.

1. Очистить и промыть креветки (головы оставить) и выложить их в огнеупорную форму.

2. Растопить масло и добавить все пряности, включая кинзу.

3. Залить этой смесью креветки и запечь их в духовке в течение 5–6 мин.

4. Подать блюдо на листьях салата, украсив ломтиками лимона.

Кальмары с овощами в сметанном соусе

1 кг свежих кальмаров, 1–2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки размягченного сливочного масла, 2 луковицы, 3 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, 100 мл воды, 4 гвоздики, ½ ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки измельченного укропа, соль и сахар по вкусу.

1. Разделать и сварить (в течение 2–3 мин) кальмары, а затем обжарить их в разогретом растительном масле в течение 4–5 мин.

2. Приготовление сметанного соуса: просеянную муку подрумянить с разогретым сливочным маслом до золотистого оттенка, влить сметану и горячую воду и тщательно размешать, чтобы не образовались комочки.

3. После этого добавить соль, сахар и варить полученную массу на медленном огне, постоянно помешивая, 7–10 мин.

4. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке.

5. Очищенный и вымытый лук нашинковать тонкими полукольцами. Обжарить в разогретом растительном масле лук и

морковь, после чего влить небольшое количество воды и тушить овощи до мягкости.

6. После этого выложить их в керамические горшочки, добавить измельченные кальмары, гвоздику, соль и молотый перец. Влить сметанный соус и все тщательно перемешать.

7. Поставить горшочки в разогретую духовку. Тушить кальмары на слабом огне в течение 15–20 мин.

8. Готовое блюдо вынуть и посыпать измельченной зеленью. Подать горячим.

Прованские фаршированные кальмары

1 кг замороженных очищенных тушек кальмаров, 1 луковица, 100 черствого белого хлеба (без корочки), 3 помидора, 2 сырых яичных желтка, 2 пучка петрушки, 2 зубчика чеснока, 120 мл оливкового масла, 3 ст. ложки каперсов, 1 ст. ложка муки, молоко.

1. Кальмары разморозить, кожицу (если она есть) удалить. Одного кальмара мелко нарезать. Зелень петрушки, лук, чеснок и каперсы мелко порубить.

2. Помидоры надрезать, опустить в кипяток, переложить в холодную воду, снять кожицу, разрезать поперек, удалить семена и измельчить. Хлеб нарезать, замочить в молоке и отжать.

3. Обжарить, помешивая, на среднем огне в 4 ст. ложках масла лук (1–2 мин), добавить порубленных кальмаров и жарить 5 мин.

4. Снять с огня, добавить хлеб, помидоры, желтки, половину петрушки и чеснока и тщательно перемешать. Полученной смесью неплотно нафаршировать тушки кальмаров, отверстия зашить ниткой.

5. Разогреть в форме для запекания остатки масла, обжарить на среднем огне кальмаров (1–2 мин). Выложить в форму петрушку, каперсы, чеснок.

6. Все подсолить, посыпать мукой, аккуратно перемешать и влить немного воды.

7. Накрыть форму крышкой, довести содержимое до кипения и поставить в предварительно разогретую до 170 °С духовку на 1 ч.

Соусы для блюд из рыбы и морепродуктов

Нежные рыбные блюда хорошо сочетаются с масленными соусами. Такие соусы получаются не горячими, а теплыми, и к

столу их надо подавать сразу. Так же масляные соусы часто расслаиваются. Чтобы это не допустить, следует не перегревать их, масло добавлять в соус постепенно.

Соус «Пряный»

1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка французской горчицы, ⅓ лимона, 2 ч. ложки кориандра, 2 ст. ложки измельченной кинзы, молотый черный перец и соль по вкусу.

1. Лимон вымыть, вытереть и отрезать половину. Снять с нее мелкой теркой цедру, а из мякоти выжать сок и перемешать его с французской горчицей.

2. На сковороду вылить масло, добавить лимонно-горчичную смесь, кориандр, кинзу, соль и молотый перец. Все хорошо перемешать и довести до кипения.

Соус с горчицей и зеленью

40 мл растительного масла, по 1 ст. ложке измельченных тимьяна, майорана и петрушки, 2 ст. ложки горчицы, 20 мл столового (или эстрагонного) уксуса.

Горчицу растереть с уксусом, добавить зелень и, помешивая, небольшими порциями ввести растительное масло.

Соус белый рыбный

800 мл крепкого рыбного бульона, 2 ст. ложки муки, 150 г сливочного масла (или маргарина), 1 луковица, 1 корень петрушки (или сельдерея), 5–7 горошин черного (или 2–3 — душистого) перца, соль по вкусу.

1. Из муки и половины сливочного масла приготовить белую жировую заправку и, энергично размешивая, развести ее горячим рыбным бульоном.

2. Лук и коренья почистить, обмыть, измельчить и обжарить в 40 г масла до мягкости. Затем овощи опустить в заправленный бульон, добавить перец и варить при слабом кипении около 50 мин.

3. После этого соус посолить, протереть через сито, довести до кипения и заправить оставшимся сливочным маслом, нарезанным маленькими кусочками.

Совет:

Для улучшения вкуса парового соуса в белый рыбный соус во время приготовления можно добавить 2 ст. ложки грибного отвара.

Соус паровой рыбный

400 г белого рыбного соуса (см. предыдущий рецепт), 80 г сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока (или лимонная кислота на кончике ножа), молотый черный перец и соль по вкусу.

1. В горячий рыбный соус положить сливочное масло и перемешать.

2. Затем заправить соус лимонным соком (или разведенной в небольшом количестве холодной воды лимонной кислотой), посолить, поперчить и процедить через марлю.

Луковый соус с лимоном

8 луковиц, 4 лимона, 2 ст. ложки тмина, 1 ст. ложка молотого красного перца, соль по вкусу.

1. Очищенный лук хорошо измельчить, сложить в эмалированную или стеклянную посуду и равномерно, через сито, посыпать его смесью молотого перца, тмина и соли. Затем дать ему постоять 5–10 мин, потом хорошо перемешать и слегка растолочь.

2. Лимоны вымыть, вытереть, снять с них мелкой теркой цедру. Из мякоти выдавить сок и размешать его с цедрой.

3. Залить этой смесью лук и дать соусу перед употреблением постоять от 3-х до 24-х ч.

4. Готовый соус хранить плотно закрытым в холодильнике.

Соус из розмарина

150 г репчатого лука, 1 ст. ложка топленого масла, 400 мл мясного бульона, 2 веточки свежего розмарина, кайенский перец.

1. Лук очистить, нарезать кубиками и спассеровать в топленом масле на маленьком огне. Влить бульон, положить розмарин и варить 20 мин.

2. Соус протереть через сито и добавить кайенский перец.

Соус томатный к рыбе

100 г томата-пюре, 2 моркови, ½ корня петрушки (или сельдерея), 2 луковицы, 100 мл рыбного бульона, 3 ст. ложки растительного масла, 100 мл 3 %-ного уксуса, 2 ч. ложки сахара, 8–10 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, молотая гвоздика и корица на кончике ножа.

1. Лук, морковь и коренья почистить, вымыть, нарезать соломкой или тонкими кружочками (лук — полукольцами), высылать в сковороду с разогретым маслом и, помешивая, обжаривать до мягкости.

2. Затем ввести томат и, периодически помешивая, тушить овощи еще 10–15 мин. После этого влить уксус и бульон, добавить соль, сахар, лавровый лист, перец, гвоздику и корицу. Все размешать и варить при слабом кипении 15–20 мин. Готовый соус охладить.

Лимонный соус с укропом

1 небольшая луковица, 2 лимона, 100 г укропа, 40 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 щепотка молотого мускатного ореха, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Лук очистить и очень мелко нарубить и спассеровать на сливочном масле, постоянно помешивая. Отжать сок из 1 лимона и влить его в лук.

2. Добавить сметану и по вкусу приправить солью, перцем и мускатным орехом.

3. Второй лимон очистить от кожуры. Разобрать его на дольки, разрезать их небольшими кусочками.

4. Укроп промыть, обсушить и мелко нарубить. Соединить укроп с лимонными кусочками, добавить в соус и хорошо перемешать.

Оливковый соус

120 г помидоров, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 200 мл рыбного бульона, 50 г слабосоленых черных оливок, 2 ст. ложки каперсов, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

1. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и удалить зернышки. Мякоть плодов нарезать кубиками и посолить.

2. Лук измельчить и спассеровать в оливковом масле 10 мин, постоянно помешивая. Влить рыбный бульон и тушить на слабом огне еще 10 мин.

3. Из оливок вынуть косточки. Мелко нарубить оливки и каперсы.

4. В соус добавить помидоры, оливки и каперсы, перемешать, дать закипеть, посолить и добавить лимонный сок.

Миндальный соус

1 стакан измельченного миндаля, 125 г сливочного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, молотый черный перец и соль по вкусу.

1. Миндаль всыпать в сковороду с разогретым сливочным маслом и, непрерывно помешивая, обжарить на слабом огне до коричневого цвета.

2. Полученную массу посолить, поперчить, добавить лимонный сок и хорошо перемешать.

Блюда и гарниры из овощей

В последние годы, особенно в связи с модой на здоровый образ жизни и правильное питание, значительно вырос интерес к овощным блюдам. Растительная пища символизирует саму жизнь — во всем ее богатстве и разнообразии.

Сочный цвет, манящий аромат, множество витаминов и питательных веществ — и это еще не все, что дают нам овощи и фрукты. При этом блюда из овощей необычайно вкусны.

Большую роль в сохранении этих прекрасных качеств растительной пищи играют способы ее приготовления.

Овощи, сваренные в кожице, при варке теряют меньше питательных веществ — в то время как при варке очищенных их потеря резко увеличивается. Потери массы овощей при варке составляют от 3 % для очищенного картофеля до 12 % у стручков бобовых. Масса шпината уменьшается на 50 %. Уменьшение массы обусловлено потерей питательных веществ и воды.

Продолжительность варки овощей зависит от их состава и колеблется от 12 мин (стручки бобовых) до 2 ч (свекла). Готовность овощей определяется органолептически (по консистенции и цвету).

В отличие от других овощей, горох, фасоль и чечевицу начинают варить в холодной или чуть теплой воде (для ускорения варки рекомендуется предварительно выдержать их в холодной воде 5 ч). Не надо замачивать бобовые в теплой воде — могут закиснуть.

Блюда из отварных овощей

Овощи отваривают в воде или на пару. Лучше, чтобы одновременно варились овощи примерно одинакового размера (тогда степень их готовности будет одинаковой). Как правило, овощи (кроме свеклы и зеленого горошка) заливают кипящей водой так, чтобы она полностью их покрывала, доводят до кипения, ослабляют нагрев и варят при слабом кипении.

Тыква вареная

1,5 кг тыквы, лимонная кислота, соль по вкусу, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки белых сухарей.

1. Очистить тыкву от кожицы и удалить семена, нарезать четырехугольными кусками и отварить в подсоленной воде.

2. Слить воду, добавить по вкусу лимонной кислоты и еще немного подогреть.

3. При подаче к столу полить маслом с поджаренными сухарями.

Стручковый горошек иди спаржевая фасоль отварные

1 кг стручкового горошка или спаржевой фасоли, 1 ст. ложка масла, соль, 1 ч. ложка сахара.

1. Отщипнуть стебельки со стручков гороха, вытянуть боковые жилки, стручки помыть и отварить в подсоленной воде. Спаржевую фасоль до варки разрезать вкось на кусочки длиной 3–4 см.

2. Когда стручки с горохом или с фасолью сварятся, выложить их на дуршлаг и дать стечь воде, затем добавить сахар, масло, подогреть, полить растопленным маслом или маслом с сухарями и подать к столу.

3. Вместо масла и сахара горошек или фасоль можно залить молочным соусом.

4. Горячий стручковый горошек подается к мясным и рыбным блюдам или как второе блюдо.

Зеленый горошек отварной

5 стаканов свежего зеленого (или 2 стакана сухого) горошка, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара, соль.

1. Свежий вылущенный горошек положить в кипящую подсоленную воду и отварить.

2. Сухой зеленый горошек до варки надо перебрать, промыть и, залив холодной водой, замочить на 1–2 ч.

3. Затем варить 1–1,2 ч в той же воде без соли в закрытой посуде, пока горох не станет мягким.

4. Консервированный горошек варить не следует, достаточно подогреть его вместе со всей жидкостью.

5. Сваренный горошек откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, добавить немного соли, сахара, часть масла, подогреть и подать к столу, полив растопленным маслом.

6. Вместо масла и сахара горошек можно залить молочным соусом средней густоты, затем подогреть и подать к столу.

Зеленый горошек с гренками из булки

5 стаканов свежего зеленого горошка, 1 ст. ложка масла, 1 стакан молока или сливок, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара, соль.

1. Вылущенный зеленый горошек отварить в подсоленной воде и отцедить ее.

2. Поджаренную на масле муку разбавить гороховым отваром, молоком или сливками, добавить соль, сахар, немного поварить, затем залить этим соусом отваренный горошек и подогревать его еще несколько минут.

3. При подаче к столу отваренный горошек выложить на блюдо и обложить гренками из булки.

Зеленый горошек с морковью

100 г зеленого горошка, 60 г моркови, 15 г сливочного масла, 100 г молочного соуса, 5 г сахара, 5 г петрушки.

1. Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и потушить под крышкой до

готовности, горошек отварить. Приготовить молочный соус, зелень нарубить. Горошек смешать с овощами и соусом, добавить сахар.

2. При подаче полить маслом.

Заметка диетолога

При бурном кипении перевариваются верхние слои овощей, сильнее разрушается витамин С. Добавление соли уменьшает потерю минеральных веществ и улучшает вкус готового продукта.

Отварной картофель с грибами и луком

10 картофелин, 2 головки репчатого лука, 400 г грибов, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Очищенный картофель отварить. Свежие грибы отварить до полуготовности, нарезать ломтиками и обжарить.

2. Нарезанный лук обжарить отдельно и соединить с подготовленными грибами.

3. Картофель подавать, перемешав с грибами и луком. Масло добавить по вкусу.

Блюда из тушеных овощей

Овощи тушат сырыми (капусту), предварительно отваренными и припущенными. Картофель и морковь перед тушением слегка обжаривают. При тушении в овощи добавляют бульон, томатное пюре, ароматические специи; иногда — различные соусы.

Тушеная морковь

10 морковок (больших), 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка сахара, ½ ст. ложки муки, соль по вкусу.

1. Морковь очистить, обмыть, разрезать на дольки или ломтики, положить в кастрюлю и, добавив немного воды, масла, тушить, пока она не станет мягкой.

2. После этого муку поджарить на масле, разбавить горячим молоком или водой, немного поварить и залить морковь. Для вкуса добавить соль, сахар, пару ложек сметаны (не обязательно) и тушить еще несколько минут.

При подаче к столу тушеную морковь полить растопленным маслом.

3. Подается к жареному или тушеному мясу и птице.

Свекла, тушенная в сметане

500 г свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки (или сельдерея), 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки масла, соль.

1. Свеклу, морковь и петрушку нарезать соломкой, положить в сотейник, сбрызнуть соком лимона, добавить масло, немного воды и все потушить под крышкой в течение 40–50 мин, периодически помешивая.

2. Готовые овощи приправить пассерованной мукой, солью, сахаром и сметаной.

Фасоль тушеная с лапшой

1 стакан фасоли, 3 горсти лапши, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 луковица, соль, чеснок, 2 ст. ложки сметаны, бульон.

1. Фасоль и лапшу отварить отдельно. Поджарить муку на масле, добавить нарезанный лук, томатное пюре, еще немного поджарить и разбавить бульоном.

2. В этот соус положить вареную фасоль, лапшу, соль, сметану, мелко порубленный чеснок и тушить в духовке.

Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью

1 кочан краснокочанной капусты средней величины, 1 стакан фасоли, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, соль, сахар.

1. Предварительно замоченную фасоль сварить. Краснокочанную капусту разрезать на четырехугольные куски, положить в кастрюлю, добавить немного воды, жир и тушить.

2. Тогда капуста станет мягкой, добавить отваренную фасоль, поджаренную на масле муку, лук, томатное пюре, соль, сахар и кусочки вареного мяса (не обязательно), все перемешать и тушить еще в течение нескольких минут.

3. Подать на стол с вареным картофелем.

Заметка диетолога

В белокочанной капусте идентифицированы 49 различных вторичных растительных веществ и их метаболитов.

Тушеная капуста

1 кочан белокочанной или краснокочанной капусты, 2 луковицы, 1–2 ст. ложки томатного пюре, уксус, соль, сахар, ½ ст. ложки муки, 1 ст. ложка сала или масла.

1. Кочан капусты разрезать на четырехугольные куски. Положить в кастрюлю, налить воды или бульона до ¼ высоты капусты. Добавить уксус и тушить.

2. Муку поджарить на масле, добавить мелко нарезанный лук, томатное пюре, еще немного поджарить и, разбавив горячим бульоном, немного поварить.

3. Приготовленным таким образом соусом полить капусту, перемешать, добавить соль, уксус, сахар и еще потушить.

4. Так же тушат и квашеную капусту. Чтобы она не пригорела, надо сначала положить жир.

Кабачки, тушенные с грибами помидорами

600 г мелких кабачков, 300 г грибов, 300 мл воды, 4 помидора, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, соль, перец, зелень петрушки и

сметана по вкусу.

1. Обжарить вместе мелко нарезанные лук и грибы, отставить их.

2. В той же сковороде на сливочном масле обжарить очищенные, нарезанные кружочками (или кубиками) кабачки, затем вернуть на сковороду грибную массу и тушить все вместе, добавив соль, перец и воду.

3. Через 10 мин добавить мелко нарезанные помидоры, сметану и тушить до готовности.

4. Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью, с жареным или отварным картофелем.

Кабачки с грибами по-русски

1 кг кабачков, 100 г сливочного масла, 150 г свежих грибов, 250 г сметаны, 2 луковицы, 250 мл бульона, зелень петрушки, зелень укропа, перец и соль по вкусу.

1. Очищенные от кожицы кабачки разрезать поперек (цилиндриками шириной 6 см) и удалить часть мякоти с семенами. Затем погрузить кабачки на 10–15 мин в кипяток (отвар сохранить). Мякоть кабачков измельчить и смешать с мелко нарезанными грибами и зеленью петрушки. Добавить обжаренный на сливочном масле лук, соль, перец и обжарить начинку до готовности.

2. Кабачки наполнить фаршем, залить бульоном и потушить до размягчения. За 5 — мин до готовности заправить сметаной.

3. Перед подачей к столу оформить блюдо зеленью.

Кабачки по-домашнему

1 кг кабачков, 3 помидора, 4 зубчика чеснока, 2 яйца, 150 г тертого сыра, 150 г майонеза, 100 мл растительного масла, свежая зелень.

1. Кабачки почистить, нарезать тонкими кружочками и слегка обжарить на растительном масле. В сковороду выложить слой кабачков, промазанных сверху измельченным чесноком, на него — нарезанные кружочками помидоры (также смазанные чесноком). Полить майонезом, сверху снова выложить слой кабачков.

2. Залить овощи слегка взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром. Закрыть крышкой и тушить на небольшом огне 15 мин.

3. Перед подачей посыпать зеленью.

Кабачки с йогуртовым соусом

500 г кабачков, 100 мл растительного масла, 20 г муки, 200 мл воды, зелень петрушки.

Для соуса: *200 г йогурта (без добавок), 1 ст. ложка горчицы, черный молотый перец и соль.*

1. Кабачки почистить и нарезать тонкими ломтиками. Обвалять в муке, поместить их в сотейник и обжарить на сильном огне до золотистой корочки. Затем влить воду, посолить и тушить под крышкой до мягкости. Немного остудить.

2. Приготовить соус: йогурт смешать с — горчицей, перцем и солью. Залить кабачки полученной смесью и подавать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Тыква с кабачками и баклажанами

100 г тыквы, по 150 г кабачков и баклажанов, 1–2 ст. ложки муки, 50 г тертого сыра, стакан сметаны, масло или маргарин, соль, черны молотый перец по вкусу.

1. Обжарить тыкву на сковороде и довести до готовности в духовке. Кабачки и баклажаны очистить, нарезать кружочками и, обваляв в муке, обжарить на сковороде.

2. Выложить все овощи в кастрюлю или сотейник, залить сметаной и тушить до готовности. Подать с зеленью.

3. Можно овощи, предварительно обжаренные, выложить на противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Заметка диетолога

Нежная клетчатка и незначительное количество органических кислот в мякоти кабачков обеспечивают постепенное повышение моторной функции кишечника, желчных протоков и желчного пузыря, усиление выделения соков печенью.

Фасоль с томатным соусом

2 стакана фасоли, 1 ст. ложка масла или сала, 3 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки сметаны, соль.

1. Фасоль перебрать, промыть, замочить, затем отварить в несоленой воде. Слить воду, добавить масло или сало, соль, томатное пюре, пару ложек сметаны и тушить несколько минут.

2. Горячую фасоль подают к мясу или как второе блюдо.

Помидоры фаршированные

10–12 помидоров средней величины, соль, 2 ст. ложки натертого сыра, 1 ст. ложка масла, 200 г сметанного соуса, зелень петрушки.

Для фарша из яиц и сельди: *2–3 яйца, 1 ломтик булки, ½ сельди, 1 луковица, ½ ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны или сметанного соуса.*

1. Твердые, неперезрелые помидоры обмыть, обтереть и, срезав верхушки, ложечкой выскоблить зернышки. Посолить, оставить на несколько минут, затем слить образовавшийся сок.

2. Нафаршировать полностью помидоры, положить на них по кусочку масла, посыпать натертым сыром, уложить на противень и выпекать в умеренном жару 15–20 мин или положить в кастрюлю, добавить немного бульона, масла и тушить.

3. Печеные или тушеные помидоры положить на нагретое блюдо, посыпать нарезанной зеленью петрушки и полить вокруг сметанным или томатным соусом.

4. Мелко нарезанный лук для фарша обжарить на масле, добавить куски вымоченной очищенной сельди, еще немного поджарить и, смешав с вымоченной булкой, нарубленным крутым яйцом и сметаной, нафаршировать помидоры.

5. Готовые помидоры украсить зеленью петрушки или укропа и подать горячими как второе блюдо или как холодную закуску.

6. Горячий горошек подается к мясным и рыбным блюдам.

Рагу из овощей

5 клубней картофеля, 3 моркови, 1 стакан зеленого горошка, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, 1 стакан сметаны, соль.

1. Нарезать лук и поджарить его на масле. Добавить морковь, нарезанную кубиками, дольками или ломтиками, и тушить до размягчения.

2. Затем добавить отваренный зеленый горошек, вареный или поджаренный нарезанный кусочками картофель, сметану, соль, слегка перемешать и еще немного потушить.

3. В рагу можно добавить и другие овощи: нарезанную кусочками отварную капусту, вареную фасоль, спаржу и др. Вместо сметаны овощи можно залить сметанным или томатным соусом и тушить.

4. При подаче к столу рагу полить растопленным сливочным маслом.

Брюква, фаршированная грибами

1 кг брюквы, 300 г грибов, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

1. Брюкву испечь, срезать с нее кожицу, вынуть из сердцевины мякоть. Грибы промыть, порубить, обжарить в масле, смешать с рубленой мякотью брюквы и обжаренным луком, посолить.

2. Полученной массой нафаршировать брюкву, уложить ее в сотейник, залить маслом и поставить тушить в горячую духовку на 30 мин, накрыв сотейник крышкой.

3. После этого брюкву залить сметаной и запечь до образования румяной корочки.

Капустные голубцы

1 большой кочан капусты, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томатного пюре, ½ стакана муки, соль, ½ стакана сметаны, 500 г овощного фарша, бульон.

Для овощной начинки: *5 морковин, 3 луковицы, 1 яйцо, ½ стакана риса, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, соль.*

1. Для приготовления овощной начинки очищенные овощи мелко нарезать, поджарить на масле, посыпать мукой, посолить, добавить немного бульона и тушить. Остудив, добавить полуотваренный рис, яйцо и перемешать.

2. Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать. На каждый капустный лист положить приготовленный фарш и свернуть в ролик.

3. Приготовленные таким образом ролики обсыпать мукой, обжарить на сковороде с жиром, переложить в кастрюлю, добавить жир, бульон или горячую воду, томатное пюре и 30–40 мин тушить. Затем добавить сметану.

Баклажаны по-украински

1–2 баклажана, 2 помидора, 1 луковица, 1 сладкий перец, 30 мл растительного масла, 150 мл бульона, 2 зубчика чеснока, 75 г

сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, укроп и петрушка, перец и соль по вкусу.

1. Баклажаны и помидоры очистить от кожицы и нарезать кружочками, лук — полукольцами, перец — соломкой.

2. Подготовленные овощи обжарить на масле, залить бульоном с добавлением сметаны и томатной пасты, посыпать молотым перцем, солью и потушить 15–20 мин. В конце добавить чеснок.

3. Подавать баклажаны горячими, посыпав зеленью.

Блюда из запеченных овощей

Для запекания овощи предварительно жарят, тушат, варят, припускают. Затем их запекают, нарезав или приготовив из них овощные массы. Запекают овощи в духовке при температуре 250–280 °С до образования поджаристой корочки на поверхности запеканки.

Запеченные помидоры

800 г помидоров, 4 ст. ложки маргарина, 250 г панировочных сухарей, 200 г ветчины, соль, перец, черный молотый, зелень петрушки.

1. Помидоры опустить в горячую воду, затем в холодную, освободить от кожицы, нарезать ломтиками.

2. После этого обвалять в сухарях, положить на сковороду, смазанную маргарином, на помидоры положить кусочки ветчины (ветчину можно заменить отварным мясом, колбасой, сосисками, сардельками), на ветчину — еще один слой помидоров в сухарях, верхний слой посолить, поперчить, положить на него тонкие ломтики маргарина, все запечь в духовке до образования румяной корочки.

3. Готовые помидоры обильно посыпать зеленью петрушки.

Помидоры, фаршированные баклажанами

6–8 помидоров средней величины, 300 г баклажанов, 1 головка репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 2 сырых яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 50 г сыра, соль, перец черный молотый, зелень петрушки или укропа.

1. У помидоров срезать верхнюю часть (со стороны плодоножки) и острым ножом аккуратно выбрать мякоть.

Помидоры посолить, поперчить.

2. Баклажаны почистить, мелко порубить, смешать с мякотью помидоров и мелко нарезанным луком, смесь обжарить в масле, добавить к ней мелко рубленный чеснок, соль, перец, яйца, все перемешать и полученной массой нафаршировать подготовленные помидоры, каждый помидор посыпать тертым сыром, покрыть срезанной верхушкой и сбрызнуть растительным маслом.

3. Помидоры уложить на сковороду и запечь в духовке.

Заметка диетолога

Помидоры — уникальный продукт, который можно порекомендовать (с точки зрения диетологии) практически любому человеку. Особенно полезны они при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Помидоры, запеченные с сыром

8 помидоров, 1 стакан вареных грибов, 1 луковица, 3 яйца, ½ стакана молока, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки, 1 стакан натертого сыра, 1 стакан накрошенной булки, соль, перец.

1. Противень или миску смазать маслом. Положить ряд ломтиков помидоров, посыпать солью, перцем, мелко нарезанными поджаренными вареными грибами, луком, натертым сыром и крошками булки. Можно уложить так несколько рядов.

2. Все залить взбитыми с молоком яйцами, сверху посыпать натертым сыром и полить растопленным маслом. Запекать в предварительно разогретой духовке.

Картофель, запеченный с молоком и сыром

1 кг картофеля, 2 яйца, 800 мл молока, 100 г тертого сыра, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, соль, черный молотый перец.

1. В очищенный, нарезанный тонкими кружочками и отваренный до полуготовности картофель положить соль, перец и половину порции натертого сыра, перемешать, добавить яйцо.

2. Влить молоко и еще раз перемешать. Керамическую посуду натереть чесноком, смазать маслом, выложить в нее подготовленный картофель, посыпать оставшимся тертым сыром, сбрызнуть сливочным маслом и поставить в хорошо нагретую

духовку, запечь до тех пор, пока картофель не станет мягким и сверху не образуется румяная корочка.

3. При подаче на стол картофель посыпать зеленью.

Запеканка картофельная с морковью

1 кг картофеля, 2 яйца, 1 морковь, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны (не обязательно), 2 стакана томатного соуса, соль.

1. Очищенный картофель сварить, слить воду, немного подогреть, чтобы он обсох. Горячий картофель размять или пропустить через мясорубку.

2. Затем добавить натертую вареную морковь, соль, яйца, масло и все перемешать. Если яиц нет, можно добавить пару ложек муки и, если надо, разбавить горячим молоком.

3. Приготовленную массу положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями или мукой противень, поверхность массы разровнять, смазать смесью сметаны с яйцом, посыпать сухарями и запекать в духовке, пока не зарумянится.

Заметка диетолога

Картофель содержит и значительное количество минеральных солей. 150 г картофеля, сваренного «в мундире», удовлетворяет 25 % суточной потребности организма в калии, 15 % — в магнии, 10 % — в железе и 10 % — в фосфоре.

Рулет картофельный с грибами

1 кг картофеля, 1 стакан крахмала, молоко, соль, 1 ст. ложка сухарей, 1,5–2 стакана сметанного соуса, масло.

***Для грибного фарша:** 15 сушеных грибов, 2–3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль.*

1. Очищенный вареный картофель хорошо размять или пропустить через мясорубку. Добавить крахмал, немного молока, соль и замесить. Вместо крахмала в картофельную массу можно всыпать стакан муки и 1 яйцо.

2. Приготовленное тесто раскатать толстым слоем, положить на него фарш из грибов, вареного мяса или капусты.

Затем свернуть тесто в рулет и хорошо защипнуть края.

3. Положить на смазанный жиром лист, поверхность рулета смазать взбитым яйцом или сметаной, обсыпать сухарями,

проколоть в 2–3 местах, чтобы воздух мог свободно выйти, полить маслом и выпекать в духовке, пока он не зарумянится.

4. При подаче на стол рулет разрезать на ломтики толщиной 2 см. Сметанный, томатный, луковый соус или соус из хрена подать отдельно.

5. Сушеные грибы для фарша отварить, промыть, пропустить через мясорубку и вместе с мелко нарезанным луком обжарить на масле.

6. Муку поджарить на масле, разбавить грибным бульоном, немного поварить, добавить перец, соль, немного сметаны и, перемешав с грибами, нафаршировать рулет.

Картофельное пюре, запеченное в сливках

1 кг картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 100 г сыра, 1 стакан взбитых сливок, 4 взбитых яичных белка, соль, черный молотый перец.

1. Очищенный и нарезанный на четвертушки картофель отварить до мягкости, размять или взбить мешалкой, пока масса не станет пышной. Постепенно ввести растопленное сливочное масло, горячее молоко, тертый сыр, перец и соль.

2. Смешать взбитые сливки с яичными белками, залить этой смесью картофель, все переложить в форму и поставить в духовку на 30 мин.

Пюре из репы и брюквы

8–10 корнеплодов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока или сливок, ¾ стакана панировочных сухарей, 2 яйца, ⅓ стакана сметаны, соль.

1. Репу или брюкву очистить и сварить в подсоленной воде. Истолочь вареную репу толкушкой, добавить масло, молоко, сухари, яйца, все перемешать.

2. Уложить на сковороду, смазать сметаной и запечь в духовке 10–15 мин.

3. Подавать с соусом или как гарнир к мясу, рыбе.

Запеканка из репы иди брюквы с мясом

4 репы или 2 брюквы, 1 ст. ложка масла, 300 г вареного мяса, 1 луковица, 2 яйца, соль, 1 стакан сметаны, ½ стакана натертого

сыра, ½ стакана муки.

1. Отваренные и очищенные репы разрезать на ломтики, обвалять в муке и поджарить на масле.

2. Вареное мясо порубить, добавить лук, поджарить на масле и перемешать с репой. Все выложить в подготовленную посуду, залить взбитыми с солью и сметаной яйцами, посыпать натертым сыром, обложить кусочками масла и запекать в духовке. К столу подать в посуде, в которой ее запекали.

3. Так же можно приготовить запеканку из брюквы и кольраби.

Капустная запеканка

1 кочан капусты средней величины, 3–4 яйца, ½ стакана сухарей, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, ½ стакана молока, 1 ст. ложка крахмала, соль, молотый перец, 2 стакана сметанного соуса.

1. Кочан капусты разрезать вдоль на части, отварить их в подсоленной воде, затем мелко порубить.

2. Масло растереть в миске, добавить желтки, крахмал, сухари, молоко, капусту, поджаренный на масле лук, по вкусу соль, перец, все перемешать и ввести взбитые белки.

3. Противень или миску смазать маслом, посыпать сухарями и выложить туда приготовленную капустную массу.

4. Сверху посыпать сухарями, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

Соусы к овощным блюдам

Соусы — неотъемлемая часть овощных блюд. Среди модных на сегодняшний день направлений в кулинарии соусов для овощных блюд следует отметить использование легких и пенных соусов. Это может быть, например, смесь растительного масла, лимонного сока с добавлением небольшого количества сливок. Для придания пенной структуры в конце приготовления добавляется взбитое яйцо. Такие соусы готовятся быстро — за 4–6 мин.

Соус сырный

2–3 ст. ложки простокваши, 2 ст. ложки муки, 100 г сливочного масла, 100 мл капустного отвара, 100 г сыра, 2 яичных желтка.

1. Из муки и сливочного масла приготовить белую заправку. Развести ее, размешивая, горячим отваром цветной капусты, добавить тертый сыр и кипятить 5–7 мин.

2. Затем соус снять с огня, влить слегка взбитые с простоквашей желтки, влить их в отвар и хорошо размешать.

3. Разобранную на кочешки и сваренную цветную капусту залить приготовленным любым способом соусом.

Чатни к овощам

1,5 кг помидоров, 1 кг яблок, 500 г лука, 3 сладких перца, 1 клубень сельдерея (величиной с яблоко), 1 лимон, 250 г изюма, 250 г сахара, 250 мл 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки соли, 2 ч. ложки молотого имбиря.

1. Все овощи и фрукты помыть и очистить (помидоры освободить от кожуры, яблоки — от кожицы и семян), нарезать ровными крупными дольками.

2. Цедру лимона тщательно измельчить, все перемешать и при помешивании довести на слабом огне до кипения (без воды).

3. Затем добавить уксус, соль, сахар, имбирь и варить (тоже на слабом огне) в течение 1 ч, плотно прикрыв кастрюлю крышкой.

4. Хорошо сочетается с неострыми блюдами, а яркий цвет соуса делает овощные и грибные кушанья красивее.

Соус цитрусовый

400 г йогурта (не фруктового), 1 ст. ложка горчицы, 2 ½ ст. ложки меда, сок 1 лимона, цедра 2 апельсинов.

1. Йогурт аккуратно перемешать с горчицей и медом.

2. Влить лимонный сок и вмешать апельсиновую цедру, натертую на мелкой терке.

Соус-крем из кешью

1 стакан очищенных орехов кешью, ¼ ч. ложки лимонного сока, 75 мл воды, ½ ч. ложки молотого имбиря, 1 стручок острого зеленого перца, 2 ст. ложки измельченной кинзы, 1 ч. ложка соли.

1. Кешью поломать на половинки или более мелкие кусочки. Перец очистить от семян, ополоснуть и мелко нарезать. С помощью миксера (или кухонного комбайна) измельчить и

перемешать в однородную массу кешью, зеленый перец, соль, имбирь, лимонный сок и воду.

2. В пюре добавить кинзу и перемешать.

Лимонный соус к овощным блюдам

250 мл сливок, 80 г сливочного масла, ½ ст. ложки пшеничной муки, 1 лимон, сахар, соль по вкусу.

1. Масло растереть с мукой в кастрюле. Влить сливки, добавить сахар и соль, ввести натертый на терке лимон.

2. Полученную массу прокипятить, осторожно помешивая.

Соус грибной с томатом

200 г основного грибного соуса, 1 ½ ст. ложки томатной пасты, 20 мл подсолнечного масла, 3 горошины черного перца, 1 маленький лавровый лист.

1. Томатную пасту выложить в сковороду с разогретым маслом и слегка обжарить. Соединить с грибным соусом, добавить перец горошком и лавровый лист и, помешивая, варить 10–15 мин.

2. Подавать к картофельному рулету, картофельным и крупяным котлетам, биточкам, крокетам.

Соус для фаршированного перца

1 луковица, 1 зубчик чеснока, 40 мл растительного масла, 400 г томат-пюре, 400 мл мясного бульона, ½ ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка майорана, соль.

1. Лук и чеснок мелко нарубить и обжарить. Добавить томат, потушить 10 мин и протереть через сито.

2. Затем добавить мясной бульон. Снова поставить смесь на огонь, дать закипеть, добавить перец, сухой тертый майоран и посолить.

3. Готовый фаршированный перец положить в кипящий соус и проварить 5 мин.

Соус на капустном отваре

1 л капустного отвара, 70 г сливочного масла (или

маргарина), 1 луковица, 2 ст. ложки пшеничной муки, 200 мл молока, соль.

1. В растопленном масле обжарить нарезанный лук. Добавить муку и продолжать жарение, постепенно добавляя отвар и молоко.

2. Соус посолить и довести до кипения.

Заметка диетолога

Азотистые вещества картофеля представлены главным образом белком туберином, превосходящим по биологической ценности другие растительные и приближающимся к белку куриного яйца.

Грибной соус с луком и томатом

500 г свежих (или 50 г сушеных грибов), 150 г репчатого лука, 1 ч. ложки муки, 100 г томат-пасты, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.

1. Свежие грибы отварить и мелко нарезать. Нашинковать лук, поджарить в масле,

добавить томат, грибы и, помешивая, жарить 10 мин. Положить все в горячий грибной отвар и дать закипеть.

2. Положить муку, смешанную с маслом, проварить соус на слабом огне еще 10 мин, посолить и добавить сметану.

3. Таким же образом можно приготовить соус из отварных сушеных грибов.

4. Подавать к картофельным и рисовым котлетам.

Блюда из яиц и творога

Яйцами человечество начало питаться с тех пор, как они стали случайной находкой первобытного человека. Впоследствии люди одомашнили птиц и научились получать яйца к завтраку. С тех пор «ab ovo» и варят, и жарят, и парят…

Известен еще один любопытный способ варки яйца — без воды: древние египтяне просто заворачивали его в пращу и быстро ею вращали. Яйцо от трения согревалось и становилось вполне съедобным.

Особенностью яичного белка является его очень высокая биологическая ценность: она равна 94 %. Ни один другой продукт питания, в том числе молоко или мясо, не обеспечивает нас таким полным набором жизненно важных аминокислот.

Усвоение куриного яйца зависит от способа его приготовления. Яйцо всмятку легко усваивается, поэтому часто включается в рацион больных. Яйца вкрутую и жареные усваиваются труднее. Человеку вполне достаточно съедать 1–2 яйца в неделю.

Творог — кисломолочный продукт, который получается при свертывании молочного белка, и отделения сыворотки от него. Полезные свойства творог получает за счет того, что белок при этом становится доступнее для воздействия пищеварительных ферментов. Творог содержит много метионина — незаменимой аминокислоты, которая не дает развиваться ожирению печени. Он содержит оптимальное для организма соотношение кальция и фосфора 1:2.

Творог полезен практически всем, за исключением случаев серьезных почечных патологий или когда необходимо ограничить потребление белка и кальция.

Блюда из сырых и вареных яиц

Всем известно, что отварные яйца могут быть различной степени готовности (всмятку, «в мешочек», вкрутую) и, соответственно, иметь различную консистенцию. Для варки лучше использовать сотейник. Готовить более 4 яиц одновременно не рекомендуется. После введения яиц в воду следует уменьшить огонь. Либо, выключив огонь, накрыть сотейник крышкой и оставить на 3 мин.

Драчена на молоке

8 яиц, 1 стакан молока, 1–2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка пшеничной муки, 60 г сливочного масла, соль по вкусу.

1. Отделить желтки от белков. Желтки, муку, соль и сметану хорошо перемешать, постепенно добавляя молоко.

2. Охлажденные белки взбить в пену и осторожно смешать с остальной массой.

3. Все выложить на смазанную маслом сковороду и запечь в хорошо разогретой духовке.

4. Готовую драчену полить растопленным сливочным маслом и обсыпать зеленью петрушки.

Гоголь-моголь

3–4 свежих яичных желтка, 1–2 ч. ложки жидкого цветочного меда, вода, лед, сахарный песок.

1. Яичные желтки охладить, взбить, растереть с сахаром до белого цвета.

2. Добавить мед, слегка разведенный водой. Затем снова взбить на льду.

Яйца в тесте (пряженые)

10 яиц, ½ стакана пшеничной муки, ⅓ стакана молока, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Желтки двух сырых яиц отделить от белков. Высыпать муку в миску, добавить молоко, масло, яичные желтки, растертые с солью, все хорошо размешать.

2. Белки взбить (предварительно охладив) и вылить в тесто, посолить и перемешать. Тесто должно быть густоты сметаны.

3. Оставшиеся яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам и, обмакивая в тесто, жарить во фритюре — лучше всего в топленом масле.

4. Обжаренные яйца уложить на блюдо и украсить зеленью.

Яйца с солеными огурцами

8 яиц, 4–5 соленых огурцов, 4 ст. ложки топленого масла, 2 головки репчатого лука, зелень, соль по вкусу.

1. Лук мелко нашинковать и обжарить на масле. Добавить в сковороду с луком измельченные огурцы (без кожицы), немного рассола и потушить 10–15 мин.

2. Сварить яйца вкрутую и растереть их в миске вместе с солью.

3. В эту же миску выложить тушеные лук и огурцы, все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью.

4. Отдельно в соуснике подать сметану.

Яйца в сметане

8 яиц, 1 ½ стакана сметаны, 7 ложка растопленного сливочного масла, ½ стакана тертого сыра, соль по вкусу.

1. На сковороду вылить сметану, выпустить на нее яйца, посолить, обсыпать сыром, сбрызнуть сливочным маслом.

2. Запечь в духовке до готовности.

Яйца пашот по-английски

2 яйца, 30 г белого хлеба, 10 г тертого сыра, 10 г сливочного масла, 5 г листьев зеленого салата.

1. На порционную сковороду положить гренки. Яйцо отварить «в мешочек», очистить, положить на гренки, посыпать сыром и полить разогретым сливочным маслом.

2. После этого сковороду поставить на 2 мин в сильно нагретую духовку.

3. При подаче на стол оформить листьями салата.

Заметка диетолога

Яичный белок состоит из 85 % воды, желток — из 2/3 жиров, который отсутствует в белке, и из ⅓ протеинов, растворенных в воде. Кроме того, в яйце содержатся различные минеральные вещества, больше всего железа.

Яйца, жаренные с грибами

5–6 крупных белых грибов, 4 ст. ложки масла, 7–8 яиц, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

1. Очищенные и промытые грибы мелко нарезать, посолить и обжарить на масле до мягкости.

2. Взбитые яйца посолить, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки, вылить на грибы и поджарить.

Яйца в стиле вальехо

1 ½ ст. ложки масла, 1 тонко нарезанная луковица, 1 нарезанный крупными ломтиками свежий зеленый чили (без семян), 500 г нарезанных и очищенных от кожи помидоров (без семян), 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, 6 яиц, 100 г тертого сыра «Чеддер».

1. Растопить масло в большой сковороде с толстым дном. Положить лук и поджаривать на среднем огне, пока он не станет мягким, но не коричневым. Добавить чили, помидоры и томатную пасту. Тушить в течение 10 мин. Посолить и поперчить.

2. Сделать в полученной смеси 4 углубления для яиц. Разбить поочередно яйца в блюдце, затем осторожно слить их (не смешивая белок с желтком!) в углубления, накрыть сковороду крышкой и оставить на огне еще на 4 мин, пока белки не загустеют.

3. Посыпать каждое яйцо сыром, снова накрыть крышкой и держать на огне 1 мин, пока сыр не расплавится, после чего сразу подавать на стол.

Яйца в стиле ранчо

1 порция томатного соуса, ½ порции «пережаренных» бобов, подсолнечное масло для жарки, 8 пшеничных тортилий, 8 яиц, 2 нарезанных кубиками тонких ломтика ветчины, 130 г вареного свежего или свежезамороженного горошка, 1 банан для украшения.

1. В отдельных сковородах слегка подогреть томатный соус и «пережаренные» бобы. Держать их горячими.

2. Налить масло в сковороду с толстым дном слоем толщиной в 0,5 см и нагреть до 185 °С. Обжаривать каждую тортилью в течение 1–1,5 мин, пока она не станет поджаристой и ломкой. Обсушить на кухонной абсорбирующей бумаге. Держать их теплыми.

3. На том же масле поджарить яйца. Половину томатного соуса разлить в 4 подогретые тарелки.

4. Положить столовую ложку «пережаренных» бобов в соус, сверху украсить тортильей. Положить 2 яйца рядом на тортилью и накрыть второй тортильей. Сверху полить оставшимся томатным соусом. Посыпать ветчиной и горошком.

5. Банан очистить от шкурки, нарезать ломтиками и разложить сверху.

Яйца на пару

4 яйца, 2 стрелки зеленого лука, тонко нарезанных, 85 г отваренных, очищенных креветок, мелко нарезанных, 1 стручок свежего красного перца чили (без зерен), тонко нарезанный, 1 ст. ложка нарезанных листьев кинзы, 75 мл (⅓ стакана) кокосового молока, 2 ч. ложки рыбного соуса, веточки кинзы и колечки нарезанного перца чили, черный молотый перец.

1. Смешать в небольшой чашке все ингредиенты, кроме веточек кинзы, до образования однородной массы.
2. Взять порционные жаростойкие чашки, смазать внутри маслом и выложить в них приготовленную массу.
3. Поместить чашки в паровую корзину, поставить ее на кастрюлю с кипящей водой. Накрыть крышкой и держать на пару в течение 10–12 мин, пока масса не затвердеет в середине каждой чашки.
4. Снять корзину с кастрюли, оставить на пару мин. Затем выложить содержимое каждой чашки на тарелку и, еще раз перевернув, на другую подогретую тарелку.
5. Украсить веточками кинзы и колечками красного перца чили.

Заметка диетолога

Вареные яйца хорошо перевариваются и усваиваются, но сваренные вкрутую долгое время (до 7 ч) задерживаются в желудке. Хуже усваивается сырой яичный белок.

Яйца по-пьемонтски

4 яйца, 100 г хлеба, 100 г риса по-пьемонтски, 20 г масла, 50 г острого томатного соуса.

Для риса по-пьемонтски: *50 г риса, 25 г сливочного масла, 160 г шампиньонов, 30 г зеленого горошка, 90 г кабачков, 30 г сыра.*

1. Сваренное «в мешочек» без скорлупы яйцо поместить на поджаренные гренки и гарнировать рисом, приготовленным по-пьемонтски. Сверху полить острым томатным соусом или кетчупом.
2. Перебранный и промытый рис и масло положить в кастрюлю, посолить и прогреть, помешивая веселкой. Затем залить бульоном, тщательно перемешать, довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и поставить в средне нагретую духовку на 16–18 мин. Грибы нарезать дольками и спассеровать

на масле, свежий зеленый горошек отварить и спассеровать на масле, кабачки очистить, нарезать кубиками и обжарить на масле.

3. Гарнир смешать с готовым рисом, помешивая веселкой. Сверху посыпать тертым сыром. Рис можно подкрасить шафраном.

Заметка диетолога

Яйца — источник белка, ценный и полезный продукт. Если вы не страдаете повышенным содержанием холестерина в крови и сердечно-сосудистыми заболеваниями, вы безо всяких опасений можете съедать по 3 яйца в неделю.

Яичницы

Яйца можно жарить не только основным способом, но и во фритюре (французский способ). Для фритюра лучше использовать оливковое масло. При обжаривании рекомендуется заворачивать белок на желток. Время приготовления такой «яичницы» — 1 мин. Подают ее на гренках.

Яичница по-молдавски

8 яиц, 120 г сала, ¾ стакана молока, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

1. В кастрюлю влить яйца, добавить молоко, соль и все перемешать.

2. На разогретую сковородку положить нарезанное мелкими кубиками сало и обжарить его, затем влить приготовленную яично-молочную смесь, быстро перемешать и жарить до тех пор, пока масса не загустеет.

3. Яичница сразу же подавать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

4. Украсить блюдо ломтиками огурцов, веточками петрушки.

Яичница-смешанка

2 яйца, жир.

Для добавок: *сельдь, очищенная от кожицы и мелко порубленная, ветчина, грудинка, колбаса, мелко порезанные, зеленый лук нашинкованный, соль по вкусу.*

1. Яйца разбить, размешать, посолить и добавить различные

добавки.

2. Вылить массу на сковороду с разогретым жиром и жарить.

Яичница с ветчиной и помидорами

4 яйца, 100 г ветчины, 2 помидора, 2 ст. ложки масла сливочного (можно топленое), 1 луковица, 1 ч. ложка горчицы, соль, зелень петрушки, укроп.

1. Помидоры погрузить с помощью шумовки в кипящую воду на несколько секунд, снять с них кожу, разрезать на дольки, удалить семена, посолить и слегка поджарить на сковороде на сливочном масле.

2. Собрать помидоры в центре сковороды, вокруг положить смазанные горчицей ломтики ветчины, лук, нарезанный полукольцами, выпустить на сковороду яйца и поджарить.

3. При подаче на стол положить на подготовленные помидоры немного мелко нарезанной зелени.

Яичница-глазунья с жареным картофелем

8 яиц, 5–7 картофелин, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанного лука или укропа, соль.

1. Сырой картофель нарезать тонкими ломтиками, положить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить и жарить до готовности.

2. Затем влить яйца, посолить и довести яичницу до готовности.

3. Перед подачей на стол готовую яичницу посыпать мелко нарезанным луком или укропом.

Яичница-глазунья с помидорами

7–8 яиц, 3–4 помидора, 3 ст. ложки сливочного масла, укроп или зеленый лук, соль, перец по вкусу.

1. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, слегка отжать, нарезать дольками, посыпать солью, черным молотым перцем,

2. Положить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить.

3. На помидоры вылить яйца, посыпать солью и жарить. Посыпать яичницу зеленью.

Яичница в «гнезде»

4 яйца, 6–8 картофелин, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки топленого масла, соль, перец по вкусу.

1. Сварить картофель до готовности, добавить в него сметану и истолочь деревянной толкушкой.

2. Выложить приготовленное пюре в смазанную топленым маслом форму или на сковороду, разровнять и сделать донышком стакана 4 углубления.

3. В каждое углубление выпустить яйцо, посолить и запечь в духовке до полной готовности яиц.

Яичница по-итальянски

2 яйца, 40 г сливочного масла, 30 мл сливок (или молоко), 40 г спагетти, 30 г помидоров, 40 г сыра, соль.

1. Спагетти отварить в подсоленной воде, нарезать кусочками длиной 1 см, спассеровать на масле и перемешать с мелко нарезанными поджаренными помидорами и тертым сыром.

2. Готовые макароны положить в приготовленную яичницу и сразу подавать.

Яичница по-украински

7–8 яиц, 200 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 горошины черного перца.

1. Очищенные и промытые шампиньоны нарезать ломтиками и обжарить на масле до готовности, посолить, посыпать перцем, влить хорошо взбитые яйца, все перемешать и жарить до готовности.

2. Подавать яичницу в порционной сковороде, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Яичница с орехами

2 яйца, 10 мл растительного масла, ½ стакана измельченных ядер грецких орехов, ½ лимона, соль по вкусу.

1. Яйца хорошо взбить, затем добавить соль и толченые грецкие орехи. Все хорошо перемешать, налить на разогретую сковороду с маслом и обжарить.

2. Подавать кушанье на той же сковороде. Отдельно подать

ломтики лимона.

Омлеты

Известно, что омлеты можно готовить натуральными, смешанными и фаршированными. Грибы, так же как ветчина с сыром и картофель, считаются самыми распространенными наполнителями для омлетов. Классический омлет «Россини» готовят с трюфелями. Причем при подаче на готовый омлет кладут кусочки обжаренной гусиной печени.

Омлет с грибами

8 яиц, 300–350 г маринованных грибов, 3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан молока, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

1. Грибы и репчатый лук измельчить и обжарить на растительном масле в течение 10–15 мин. Добавить зеленый горошек и прогреть с грибами и луком 3–5 мин.
2. Яйца растереть с солью и сахаром, всыпать муку и тщательно размешать. В эту смесь при постоянном помешивании осторожно влить молоко.
3. На смазанную маслом, хорошо разогретую широкую сковороду вылить тонким слоем яично-молочную смесь и обжарить ее с обеих сторон на сильном огне.
4. Сковороду при этом нужно периодически встряхивать, чтобы масса прогрелась равномерно.
5. На обжаренный омлет выложить грибную начинку. Завернуть омлет рулетом, слегка приплюснуть ножом и чуть прогреть.
6. Перед подачей омлет полить сметаной и украсить зеленью.

Омлет с ананасом

80 г мякоти ананаса, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 25 г сахарной пудры, 1 ст. ложка молока, по 1 щепотке крахмала и ванилина, 1 ч. ложка сахара.

1. Ананас очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать мякоть кубиками и посыпать сахарной пудрой, добавить молоко, крахмал, порошок ванилина и в конце — взбитые в пену белки.
2. На сковороде разогреть сливочное масло, вылить

подготовленную яичную смесь и обжарить ее с обеих сторон.

3. На середину поджаренного омлета положить кусочки ананаса. Сложить омлет пополам, положить в смазанную маслом форму и запечь в духовке в течение 10 мин.

Совет:

Сковороду для омлета хорошо прогревают, растапливают масло, дают ему вспениться и лишь затем вливают взбитую массу.

Омлет с крестьянской колбасой

8 яиц, ½ стакана молока (или воды), 150 г крестьянской колбасы, 1 ст. ложка сливочного масла или колбасы, соль.

1. Яйца замесить с молоком или водой, посолить, взбить, после чего залить ими нарезанную кусочками обжаренную колбасу и запечь.

Омлет испанский с грибами

1 ст. ложка оливкового масла, 15 г сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 8 тонких ломтиков бекона с прожилками мяса, 1 вареная картофелина, нарезанная кубиками, 8 маленьких шампиньонов, разрезанных на 4 части, 8 небольших помидоров, разрезанных на 4 части, 1 ст. ложка нашинкованной свежей петрушки, 4 яйца, соль и перец, 3 ст. ложки тертого сыра «Чеддер», нарезанная свежая петрушка, сладкий перец, нарезанный колечками, для украшения.

1. Разогреть оливковое и сливочное масло на сковороде диаметром примерно 25–30 см. Положить лук и пассеровать на медленном огне около 2 мин.

2. Срезать шкурку с бекона, мелко нарезать 6 ломтиков и положить на сковороду. Продолжать жарить еще около 2 мин.

3. Добавить картофель и шампиньоны, хорошенько перемешать, затем добавить помидоры и петрушку.

4. Взбить яйца с 1 ст. ложкой воды, солью и перцем. Вылить их на сковороду и жарить на медленном огне 3–4 мин, пока не подрумянятся снизу.

5. Поджарить оставшийся бекон под горячей решеткой-грилем, пока он не станет хрустящим, затем нарезать его полосками.

6. Посыпать омлет тертым сыром, поставить в гриль и

держать там, пока сыр не подрумянится.

7. Разрезать на 4 порции и украсить полосками бекона, измельченной петрушкой и колечками сладкого перца.

Омлет испанский

1 ст. ложка оливкового масла, 3 ч. ложки сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 толченый зубчик чеснока, 1 нарезанный кубиками сладкий красный перец (без семян), 90 г нашинкованной капусты, 4 нарезанных кусочками ломтика бекона, 1 ч. ложка мелко нарезанной петрушки, ½ ч. ложки толченых семян кориандра, 4 яйца, соль, перец, 60 г тертого сыра «Чеддер», тонкие полоски красного сладкого перца, веточки петрушки.

1. Разогреть в сковороде диаметром 18–20 см сливочное и оливковое масло. Добавить лук, чеснок, красный перец, капусту и бекон и жарить 5 мин на медленном огне, помешивая. Посыпать кинзой и петрушкой и хорошо перемешать.

2. Взбить яйца с 1 ст. ложкой холодной воды, солью и перцем.

3. Влить смесь в сковороду. Жарить 3–4 мин до подрумянивания. Посыпать тертым сыром, поставить сковороду в разогретый гриль и жарить до тех пор, пока сыр не расплавится.

4. Разделить на 4 порции и подавать омлет горячим с хрустящим хлебом и салатом, украсив тонкими полосками красного сладкого перца и листиками петрушки.

«Кайзеровский» омлет

2 яйца, 30 г сахара, 160 г муки, 150 мл молока, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка изюма, ½ ч. ложки корицы, ½ стакана сливового компота.

1. Молоко, яйца, сахар и муку хорошо перемешать. На сковороде растопить масло и осторожно вылить на нее подготовленную массу.

2. Когда низ омлета поджарится, всыпать изюм и корицу, затем перевернуть на другую сторону и с помощью 2 вилок порвать омлет на кусочки, после чего зажарить так, чтобы он хрустел.

3. Посыпать блюдо сахарной пудрой, залить компотом и сразу подавать к столу.

Омлет с абрикосовым соусом

5–6 яиц, 40 г муки, 50 мл сливок, соль по вкусу.

Для абрикосового соуса: *200 г абрикосов, 100 г сахара, 60 мл воды.*

1. Яичные белки отделить от желтков и тщательно взбить. Добавить желтки, сливки, просеянную через сито муку и соль.

2. Сковороду разогреть и смазать сливочным маслом. Вылить на подготовленную сковороду взбитую смесь и поставить в духовку на 15–20 мин. Если омлет начинает подгорать, нужно дополнительно смазать его сливочным маслом. Готовый омлет выложить на сервировочное блюдо.

3. Для приготовления соуса протереть абрикосы в блендере или через сито, смешать их с сахаром и поставить на огонь. Минут через 2–3 добавить воду и кипятить еще несколько минут.

4. Омлет подавать к столу горячим, с абрикосовым соусом.

Омлет на пару

6 яиц, 1 небольшой пучок зеленого лука, 15 мл растительного масла, 1 ч. ложка соевого соуса, перец красный молотый, соль по вкусу.

1. Яйца взбить и соединить с холодной водой в соотношении 1:2. Добавить растительное масло, мелко нарезанный лук, соевый соус и поперчить.

2. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару 20–25 мин.

3. При подаче к столу посыпать кушанье мелко нарезанным зеленым луком.

Омлет-суфле десертный

125 г сахарной пудры, 5 яиц, 25 г сливочного масла, ванилин (или апельсиновая цедра) по вкусу.

1. Смешать яичные желтки с сахарной пудрой до образования однородной массы.

2. Ароматизировать, по желанию, ванилином или тертой цедрой (лимона или апельсина). Добавить взбитые в пену белки.

3. Выложить массу на смазанный маслом противень, посыпать сахаром и разровнять лезвием ножа.

4. Запекать 20–22 мин (при среднем нагреве) в духовке или на плите.

5. Подавать горячим, с любым сладким соусом.

Омлет «Мехико»

2 яйца, 40 г сливочного масла, 50 г свежих грибов, ½ красного сладкого перца, 1 помидор, 1 ст. ложка томатного соуса, 1 ст. ложка соуса чили, 1 ст. ложка мясного бульона.

1. Нарезанные ломтиками и спассерованные на сливочном масле свежие грибы.

2. Соединить их с испеченным, очищенным, нарезанным соломкой и тоже спассерованным на масле перцем, очищенными от кожицы и семян, мелко нарезанными и поджаренными в масле помидорами.

3. Весь гарнир завернуть в поджаренный омлет и полить томатным соусом, разбавленным мясным соком.

Омлет с сельдью по-норвежски

300 г филе слабосоленой сельди, 8 яиц, ½ луковицы, зелень, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

1. Филе сельди разрезать вдоль пополам и свернуть рулетиками.

2. Репчатый лук мелко порубить и обжарить (на медленном огне) на растительном масле.

3. Добавить в лук взбитое сырое яйцо и выложить смесь на тарелку. Сверху на омлет положить рулетики из сельди.

4. Перед подачей на стол блюдо украсить зеленым луком и петрушкой.

Гренки с яичным омлетом

4 яйца, 8 ломтиков пшеничного хлеба, ⅓ стакана молока, 30–40 г топленого масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Тонкие ломтики хлеба слегка смочить в молоке и обжарить с маслом на сковороде с обеих сторон.

2. Оставшееся масло растопить и смешать с сырыми яйцами, солью и перцем.

3. Вылить яйца на сковороду с гренками и зажарить до готовности.

4. Содержимое сковороды перевернуть на тарелку — поджаренные гренки окажутся сверху. Украсить блюдо зеленью.

Заметка диетолога

Готовый омлет должен иметь консистенцию крема;

быть нежным, воздушным и сочным. А также обладать идеальной формой.

Блюда из творога

Творог — незаменимый продукт в диетическом питании, богатый кальцием и молочными жирами. Он почти полностью усваивается организмом. Из творога изготовляют множество блюд, особенно рекомендованы в диетическом питании массы и кремы.

Икра из баклажанов с творогом

2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, 250 г творога, 2 помидора, 100 г отцеженного кислого молока, 50 мл растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

1. Баклажаны испечь в духовке, погрузить в холодную воду и очистить от кожицы. Затем нарезать их крупными кусочками и пропустить через мясорубку. Прибавить чеснок, предварительно растерев его в ступке (с добавлением соли и 1 ст. ложки растительного масла).

2. Смесь растереть с остальным количеством растительного масла до образования гладкой массы. Затем прибавить творог, растертый с отцеженным кислым молоком, и измельченные на терке помидоры.

3. Смесь снова хорошо размешать и распределить на порции.

4. Перед подачей на стол икру посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Творог с зеленью

200 г творога, 1 ст. ложка сахара, 100 г сметаны, пучок петрушки, листья зеленого салата.

1. Зелень хорошо промыть, обсушить и мелко нарезать.

2. Творог протереть через сито, добавить сахар. Все хорошо перемешать.

3. При подаче творог полить сметаной.

Икра из творога с помидорами

200 г творога, 2–3 помидора, 1 луковица, 100 мл

растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Творог протереть сквозь сито. Помидоры почистить от кожуры и изрубить, лук мелко нашинковать. Все перемешать, добавив перец. Помешивая массу, влить в нее (постепенно) растительное масло.

2. Икру выложить на тарелку, украсить дольками вареных яиц, маслинами, вареной морковью и солеными огурцами.

«Яйца» из творога

300 г творога, 1 помидор, 1 огурец, 5 ст. ложек сметаны, 5 ст. ложек сливочного масла, 50 г тертого сыра, зелень петрушки, соль.

1. Творог протереть через сито. Масло растереть.

2. Продукты соединить и вымешать, добавить сметану. Чтобы масса была гуще, можно добавить тертый сыр.

3. Ложкой сформовать изделия в виде яиц, обкатать их в смеси тертого сыра и рубленой зелени и выложить на блюдо.

4. Украсить блюдо зеленью петрушки, помидорами, огурцами.

Творожные шарики

200 г творога, 50 г сливочного масла, по 2–3 ст. ложки тертого сыра и толченых сухарей из черствого ржаного хлеба, красный молотый перец, соль по вкусу.

1. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Размешать его с маслом, тертым сыром, солью и перцем.

2. Из полученной массы скатать шарики величиной с грецкий орех и обвалять их в ржаных сухарях.

Творог с желтками и овощами

500 г творога, 2 вареных яйца (желтки), 100 г сметаны, 5 шт. редиса, 2 помидора, зеленый лук, соль по вкусу.

1. В протертый вместе с яичными желтками творог добавить мелко нарезанный зеленый лук, сметану и все перемешать.

2. Поверх выложенной на блюдо массы положить нарезанный кусочками редис, помидоры и мелко нарезанный зеленый лук.

Творог с помидорами и зеленью

250 г творога, 2 помидора, 1 луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, ½ пучка зелени петрушки, ½ пучка укропа, черный молотый перец.

1. Хорошо растереть творог. Помидоры средней величины почистить, удалить семена, мелко нарубить и смешать с творогом.

2. Добавить предварительно натертый на терке репчатый лук, зелень петрушки, укроп, черный перец и растительное масло.

3. Все хорошо размешать и положить на тарелку.

Груши, фаршированные творогом

7–10 груш, 100 г лимонного сока, 250 г творога, зеленый салат.

Для соуса: *100 мл растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка кетчупа, 2 вареных яйца, зелень, перец, соль по вкусу.*

1. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину и полить лимонным соком.

2. Приготовить соус: растительное масло растереть с горчицей и уксусом.

3. Добавить кетчуп, перец, соль, сваренные и измельченные яйца, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа и все хорошо перемешать.

4. Подготовленные половинки груш заполнить творогом, выложить на блюдо, украшенное листьями салата, и полить соусом.

Заметка диетолога

Молочные продукты содержат большое количество полноценных белков, минеральных веществ, особенно кальция. Они питательнее молока, так как это продукты без сыворотки.

Творожная масса вареная

400 г творога, 50 г сливочного масла, ½ стакана сметаны, 4 яйца, ½ стакана сахара, 5 ст. ложек изюма, ½ стакана молотых орехов, немного ванилина, соль по вкусу.

1. Творог протереть и, добавив сметану, сливочное масло,

соль, сахар, размешать. Затем в массу добавить яйца, изюм и снова все перемешать.

2. Творожную массу выложить в кастрюлю и, непрерывно помешивая, прогреть до кипения.

3. Затем массу охладить, продолжая помешивать. Положить молотые орехи.

Сырковая масса с медом

500 г творога, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки натурального меда, 4 желтка, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны или сливок.

1. Яичные желтки тщательно смешать с сахарным песком и подогретым медом, затем соединить эту смесь с размягченным сливочным маслом и взбить до образования пышной однородной массы.

2. Полученную массу смешать с протертым творогом, подать со сметаной или со взбитыми сливками.

3. Сырковую массу можно приготовить с вареньем, повидлом или джемом.

4. Для этого в готовой сырковой массе нужно сделать небольшое углубление, которое наполнить ягодным вареньем, повидлом или джемом.

Творожное суфле с изюмом

500 г творога, 100 г сахарной пудры, 1 пакетик ванильного сахара, ½ стакана молока, 2 яичных желтка, 1 стакан изюма без косточек, шоколад.

1. Протертый творог, сахарную пудру, ванильный сахар, молоко, яичные желтки растереть, затем примешать изюм (половина нормы).

2. Приготовленное суфле выложить в вазочки, бокалы и украсить сверху оставшимся изюмом и шоколадом.

Творожное суфле с бананом

500 г творога, 1 банан, 2 лимона, 100 г сахарной пудры, 1 стакан сливок, банан для украшения.

1. Протертый творог перемешать с мелко нарезанным бананом, лимонным соком и сахаром.

2. Охлажденные сливки взбить в густую пену, половину примешать к творогу.

3. Суфле выложить в вазочки, украсить оставшимися взбитыми сливками и кружочками банана.

4. Подать в охлажденном виде.

Творожное суфле с абрикосами

300 г кураги, ½ стакана сахарной пудры, 300 г творога, сок и цедра 1 лимона, взбитые сливки и абрикосы для украшения.

1. Вымытую, ошпаренную курагу растереть, к пюре добавить сахар, протертый творог, немного лимонного сока и лимонной цедры; массу перемешать.

2. Приготовленное суфле выложить в вазочки, украсить взбитыми сливками и кусочками кураги. Подавать в охлажденном виде.

Блюда из муки, круп и макаронных изделий

Все перемелется — мука будет.

Пословица

Вот уже 10 тысяч лет хлеб и каша кормят весь мир. «Мода» на мучные и крупяные блюда не проходит до сих пор. Объясняется это просто: они питательны, хорошо усваиваются организмом, содержат минеральные соли и витамины. Библейское выражение «хлеб насущный», которое, кроме прямого, имеет и переносный смысл — нечто жизненно необходимое, не устареет никогда.

Самым древним злаком, который возделывал человек более 12 тысяч лет назад, считается пшеница. Она позволила людям выжить в течение миллионов лет. Эта культура и по сей день является основным продуктом питания для трети населения планеты.

Муку или другие мучные изделия можно сделать из семи сортов зерновых: это *пшеница, рожь, ячмень, овес, просо, кукуруза и рис.*

Гречиха, с ботанической точки зрения, не относится к зерновым — это гречишные, но может применяться как зерно. Полба относится к пшенице: у нее те же пекарские качества.

Крупка зерна пшеницы, кукурузы или проса освобождается от оболочек и подвергается тонкому, среднему и грубому помолам. Она используется для приготовления каш, супов, суфле, клецок и изделий из теста.

Крупа зерна овса, ячменя, ржи, гречихи или проса очищается от шелухи и грубо измельчается. Используется в супах, сладких блюдах и в колбасе.

Перловая крупа получается из зерен ячменя, которые очищаются от шелухи и шлифуются. Перловка используется преимущественно в супах.

Пельмени и вареники

На Севере Китая есть такая поговорка: «Нет ничего вкуснее, чем пельмени». Там они называются «цзя оцзы». Из Китая через Сибирь пельмени распространились по всей стране. В русской кухне существует очень много разновидностей пельменей. В качестве начинок используется мясо различных сортов (говядина, свинина,

медвежатина, оленина), рыба, овощи. Вареники — название того же изделия, но в южных районах России. Значение слова понятно каждому. Вареники обычно чуть крупнее пельменей и что имеется в виду, что начинка у них сладкая — творожная или фруктовая.

Пельмени из говядины

Для теста: *2 стакана муки, 1 яйцо, соль, ½ стакана воды.*

Для фарша: *300 г говядины, 200 г говяжьего жира, 1 луковица, 2 ст. ложки бульона, 5 г соли, перец, немного сахара, 1 г майорана.*

1. Из муки, воды, яйца и соли замесить некрутое тесто и вынести на 30 мин в холодное место, чтобы оно застыло. Мясо (очищенное от пленок) пропустить через мясорубку вместе с луком. Жир мелко настрогать ножом. В молотое мясо положить настроганный жир, соль, молотый перец, сахар, майоран, бульон, хорошо перемешать и сделать маленькие шарики. На посыпанной мукой доске раскатать тонким слоем тесто.

2. Несколько отступив от края, класть на тесто шарики из мяса, для этого можно использовать чайную ложку, затем край теста загнуть и специальной зубчатой выемкой или стаканчиком вырезать пельмени. Края пельменей защипить и положить их рядами на посыпанную мукой доску.

3. Загибая тесто вокруг мясных шариков, можно смазать его яичным белком, чтобы пельмени при варке не раскрылись.

4. Пельмени варить в подсоленной воде 5–10 мин. Когда они всплывут на поверхность бульона, вынуть их шумовкой, положить в нагретую глубокую тарелку и залить полностью бульоном, в котором они варились, или же полить растопленным маслом.

Пельмени сибирские

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 7 ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для фарша: *300 г мякоть говядины, 300 г мякоти свинины, 7 луковица, 2–3 зубчика чеснока, ¾ стакана молока, соль и перец по вкусу.*

1. Из перечисленных ингредиентов приготовить тесто.

2. Пропустить говядину, свинину, лук и чеснок через мясорубку, посолить, поперчить, добавить молока и хорошо размешать фарш и формировать пельмени.

Пельмени с фаршем из телятины

Для теста: *2 стакана муки, 1 яйцо, соль.*

Для фарша: *300 г телятины, 1 сельдь, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, перец, соль.*

1. Из муки, воды и соли замесить тесто. Очистить телятину от пленок.

2. Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и поджаренный на растительном масле репчатый лук, очищенную, вымоченную и порубленную сельдь (без костей или филе), хорошо перемешать (фарш можно немного поджарить), сделать пельмени и сварить в подсоленной воде.

3. При подаче к столу пельмени полить растопленным сливочным маслом.

Пельмени с грибами

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для фарша: *5–6 сушеных гриба, ½ стакана риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

1. Приготовить тесто для пельменей.

2. Сухие грибы прежде замочить, затем сварить, мелко порубить, слегка обжарить, посолить, добавить пассерованный лук и соединить с припущенным рисом.

3. Все перемешать и сформировать пельмени.

Пельмени с фаршем из мяса и капусты

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для фарша: *5–6 сушеных гриба, ½ стакана риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

1. Приготовить тесто для пельменей.

2. Нарезанную небольшими квадратиками свежую капусту тушить в небольшом количестве воды с жиром.

3. В пропущенное через мясорубку мясо добавить соль, перец, тушеную капусту, поджаренный на масле лук, перемешать и сделать пельмени.

4. Для этих пельменей можно использовать любое вареное мясо. Его надо мелко порубить, добавить тушеную свежую или квашеную капусту, поджаренный на масле лук, хорошо

перемешать. Класть на тесто по ложке фарша и делать пельмени.

5. Пельмени сварить и выбрать шумовкой, затем полить маслом или мелко нарезанным шпиком, поджаренным с луком.

Совет:

Готовность теста проверяют следующим образом: пальцем слегка надавливают на тесто — если появилось небольшое углубление, которое немедленно исчезло, значит, все сделано правильно.

Пельмени с рыбой

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для фарша: *450 г филе рыбы, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец.*

1. Филе любой рыбы (треска, налим, щука) промыть и измельчить на мясорубке два раза вместе с луком (можно жареным).

2. Добавить соль, перец, масло и хорошо перемешать и сформировать пельмени.

Пельмени с фаршем из грибов и ветчины

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для фарша: *200 г сушеных грибов, 100 г копченой ветчины, 2 луковицы, перец, соль, ½ ст. ложки масла.*

1. Приготовить тесто для пельменей.

2. Промытые грибы отварить в подсоленной воде, выбрать из воды и порубить. Нарезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, мелко нарезанную ветчину, перец, соль и еще немного поджарить.

3. Затем сделать пельмени, сварить их и подать с маслом.

Пельмени с квашеной капустой

Для теста: *2 стакана муки, 7 яйцо, вода, соль по вкусу.*

Для фарша: *1 л квашеной капусты, 2 луковицы, 1 ст. ложка сала или масла.*

1. Положить в кастрюлю капусту, поджаренный лук, влить немного воды, добавить сало или масло, закрыть кастрюлю и

тушить, пока капуста не станет мягкой.

2. К капусте прибавить мелко нарезанные отваренные сушеные грибы или нарубленные крутые яйца. Замесить некрутое тесто и раскатать. Тушеную капусту охладить, сделать пельмени и сварить.

3. Готовые пельмени полить маслом или шкварками из шпика с луком.

Пельмени уральские

Для теста: *2 стакана муки, 1 яйцо, ¼ стакана воды, соль по вкусу.*

Для фарша: *по 180 г мякоти говядины и свинины, 120 г мякоти баранины, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 2–3 ст. ложки сливок, 1–2 головки репчатого лука, соль, перец по вкусу.*

Для приправы: *3–4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, соль, черный молотый перец по вкусу.*

1. Муку просеять, насыпать горкой, в центре сделать лунку, влить воду, ½ яйца, посолить, замесить крутое тесто, оставить на 20–30 мин, прикрыв холщовой салфеткой, чтобы тесто не обветрилось.

2. Говядину, свинину и баранину 2 раза пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом, посолить, поперчить, перемешать и постепенно влить сливки, присоединить мелко нашинкованный лук, и опять все тщательно перемешать.

3. Затем из теста раскатать жгут, нарезать на небольшие кусочки, из которых раскатать тонкие кружки.

4. На каждый положить по 1 ч. ложке мясного фарша, края кружков плотно соединить, защепить. Взбить оставшуюся часть яйца, смазанные им готовые пельмени выложить на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод.

5. Готовить на пару 10–15 мин.

6. Подавать, заправив тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью, перцем.

Пельмени с фаршем из мяса

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для фарша: *400 г вареного мяса, 100 г шпика, 1 ст. ложка белых сухарей, соль, перец, 1 луковица, зелень петрушки, масло,*

бульон.

1. Приготовить тесто для пельменей.

2. К пропущенному через мясорубку вареному мясу добавить мелко нарезанный шпик, поджаренный на масле лук, нарезанную зелень петрушки, молотый перец, соль, белые сухари, бульон и хорошо перемешать.

3. Затем скатать из мяса небольшие шарики, положить на раскатанное тесто, вырезать формочкой пельмени и сварить.

4. При подаче к столу пельмени полить маслом или шкварками из шпика.

Пельмени с грибным фаршем

Для теста: *2 стакана муки, 1 яйцо, соль.*

Для фарша: *200 г сушеных грибов, 3 луковицы, ½ ст. ложки масла, соль, перец, вода.*

1. Из муки, яйца, воды и соли замесить тесто и раскатать. Промытые грибы отварить в подсоленной воде и мелко порубить. Мелко нарезанный лук обжарить на масле, добавить грибы, перец и еще поджарить.

2. Приготовленный таким образом фарш разложить на раскатанное тесто, вырезать формочкой пельмени, края хорошо защипать или завернуть. Сварить в подсоленной воде.

3. Выбрав шумовкой пельмени, сразу залить их растопленным маслом и подать к столу.

Совет:

Воду для варки пельменей берут в такой пропорции: на 1 кг пельменей 4 л воды. В фарш для пельменей можно добавить холодную кипяченую воду — как правило, в количестве 20 % от веса мяса.

Пельмени с фаршем из легкого

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для фарша: *1 легкое, 100 г сала, 1 луковица, молотый перец, соль, зелень петрушки.*

1. Из указанных ингредиентов приготовить тесто для пельменей.

2. Телячьи или свиные легкие положить на несколько часов в холодную воду. Затем снять пленки, удалить жилы и легкие

отварить. Отваренные легкие мелко нарезать. Поджарить мелко нарезанное свежее свиное сало с нарезанным луком.

3. Когда лук зарумянится, положить нарезанные легкие и недолго жарить вместе с луком.

4. В обжаренный фарш добавить перец, соль и нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать, сделать пельмени и сварить их.

5. При подаче к столу пельмени полить маслом и шкварками.

Вареники с творогом

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для начинки: *500 г творога, 25 г сахара, 1 яйцо, соль.*

1. Приготовить тесто для вареников.

2. В хорошо растертый творог добавить соль, сахар, яйцо и хорошо перемешать.

3. На раскатанное тесто класть по 1 ч. ложке творожного фарша, сделать вареники (как пельмени) и отварить в подсоленной воде.

4. Когда вареники всплывут на поверхность, выбрать их шумовкой. При подаче на стол полить растопленным маслом.

Вареники с яйцами

Для теста: *2 стакана муки, ½ стакана молока, ⅓ стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Для начинки: *3 крутых яйца, 250 г шпика, перец, соль, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка масла.*

1. Приготовить тесто для вареников.

2. Крутые яйца очистить, порубить. Добавить половину порции мелко нарезанного шпика, пряности, поджаренный на масле лук, хорошо перемешать, сделать вареники и отварить.

3. Поджарить остальной шпик с луком, добавить сметану и залить вареники.

Вареники с вишнями

Для теста: *320 г муки, 250 мл воды, 1 ½ ч. ложки соли, 30–50 мл растительного масла.*

Для начинки: *500 г вишни, 150 г сахара, 50–75 г муки.*

1. Приготовить тесто: из муки, теплой воды, соли и растительного масла замесить довольно крутое, но эластичное тесто, положить его в полиэтиленовый пакет и оставить для расстойки (приблизительно на 1 ч).

2. Затем раскатать его в тонкий пласт (толщиной около 2 мм) и разрезать на небольшие квадратики.

3. В середину каждого положить начинку из ягод, очищенных от косточек и перемешанных с сахаром и мукой.

4. Соединить противоположные углы квадратов и защипать их.

5. Готовить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут.

6. Начинку из вишен нужно приготовить заранее, чтобы ягоды дали сок. Этот сок слить в отдельную посуду и полить им готовые вареники.

Вареники старорусские

Для теста: *1 ½ стакана пшеничной муки, 1 ½ стакана молока, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка масла, ½ стакана воды, соль по вкусу.*

Для начинки: *100 г сердца, 200 г легкие, 3–4 сушеных гриба, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла.*

1. Приготовить тесто из указанных ингредиентов.

2. Легкое, сердце промыть в холодной воде, сварить и измельчить на мясорубке. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на масле, добавить к молотому ливеру и все вместе еще немного обжарить.

3. Сушеные грибы промыть, отварить, мелко порубить, обжарить и добавить в начинку. С этой начинкой сделать вареники.

4. Подать с маслом или сметаной.

Вареники с маком

Для теста: *320 г пшеничной муки, 250 мл воды, 1 ½ ч. ложки соли, 30–50 мл растительного масла.*

Для начинки: *350 г мака, 150 г сахара, 60 г меда (или 100 г повидла).*

1. Приготовить тесто как для вареников с вишнями.

2. Затем раскатать его в тонкий пласт (толщиной около 2 мм) и разрезать на небольшие квадратики. В середину каждого

положить начинку, соединить противоположные углы и защипать.

3. Приготовление начинки: мак хорошо промыть, залить кипятком, слить воду, выложить на салфетку и хорошо обсушить, чтобы испарилась влага. Затем тщательно растолочь.

4. Растертый мак смешать с медом, добавить сахар и продолжать растирать, пока не получится практически однообразная масса.

5. Вареники подавать с сиропом, соком или компотом.

Вареники со шпинатом

Для теста: *320 г муки, ½ ч. ложки соли, 200 мл воды.*

Для начинки: *300 г листьев шпината, 50 г сливочного масла, 60 г муки, 70 мл жирных сливок.*

1. Приготовление начинки: шпинат проварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, затем откинуть на дуршлаг и протереть через сито.

2. В сковороде растопить масло, ввести муку, влить сливки, добавить протертый шпинат. Посолить и готовить, помешивая, до загустения.

3. Из муки, воды и соли замесить тесто. Тонко раскатать и вырезать рюмкой небольшие кружки.

4. В середину каждого выложить начинку, сделать маленькие вареники, защипав края теста. Отваривать в кипящей подсоленной воде до всплытия.

5. Готовые вареники разложить по тарелкам и подать к столу горячим.

Вареники с картофелем и сыром

Для теста: *1 кг муки, 4 яйца, 250 мл воды, соль по вкусу.*

Для начинки: *100 г сливочного масла, 250 г тертого сыра «Чеддер», 4 средних луковицы, 10–12 картофелин, чеснок по вкусу.*

1. Приготовление начинки: отварить очищенный картофель до готовности, слить воду и оставить его в кастрюле.

2. Обжарить мелко нарезанный лук до золотого цвета и выложить большую его часть к картошке. Добавить тертый сыр и все потолочь. Добавить по вкусу соль, перец и чеснок и снова перемешать (можно использовать миксер).

3. Приготовление теста: в большую миску насыпать муку, сделать в центре углубление и положить туда соль, слегка взбитые 3 яйца и влить воду.

4. Хорошенько перемешать (если нужно, добавить еще воды) и вымесить эластичное гладкое тесто. Положить его на посыпанную мукой поверхность и раскатать в тонкий пласт. Стаканом вырезать круглые лепешки, на каждую положить 1 ч. ложку приготовленного фарша. Края теста смазать оставшимся взбитым сырым яйцом и защипнуть.

5. Опустить вареники в подсоленную кипящую воду и варить, пока они не всплывут на поверхность. Готовые вареники откинуть на дуршлаг (или на сито), чтобы стекла вода.

6. Подавать горячими, со сливочным (или с топленым) маслом или со сметаной.

Заметка диетолога

Мука из цельного зерна при правильном размоле не теряет своей питательной ценности. Никаких синтетических добавок она не требует. Высококачественная мука из цельного зерна имеет сладковатый свежий запах.

Вареники с черносливом

Для теста: *320 г муки, 250 мл воды, 1 ½ ч. ложки соли, 30–50 мл растительного масла*

Для начинки: *400 г чернослива, 100 г сахара.*

Для сервировки: *200 г подслащенной жирной сметаны.*

1. Приготовить тесто. Затем раскатать его в тонкий пласт (толщиной около 2 мм) и разрезать на небольшие квадратики. В середину каждого положить начинку, соединить противоположные углы и защипать.

2. Приготовление начинки: чернослив тщательно вымыть, залить теплой водой и дать постоять 20–25 мин.

3. Затем слить ее, залить сухофрукты небольшим количеством кипятка и сварить до готовности на слабом огне.

4. Затем протереть их через сито, добавить сахар и загустить пюре на максимально слабом огне. Готовить вареники в кипящей подсоленной воде, пока они не всплывут.

5. Подавая к столу, полить блюдо сладкой сметаной.

Заметка диетолога

Важнейшими элементами муки являются крахмал и целлюлоза. Чем выше содержание крахмала в зерновом продукте, тем меньше содержится в нем балластных веществ, и наоборот.

Блюда из макаронных изделий

Популярные и разнообразные по форме макаронные изделия нравятся почти всем, и их легко готовить.

«Бантики» с беконом и абрикосами

250 г фигурных макаронных изделий, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки семян подсолнуха, 50 мл растительного масла, 1 корень сельдерея, 3 абрикоса, 100 г бекона, 60 мл овощного бульона, 60 мл яблочного уксуса, 60 мл апельсинового сока, 40 мл лимонного сока, перец, сахар и соль по вкусу.

1. Макароны отварить и перемешать с 1 ст. ложкой масла. Ломтики бекона обжарить. Сельдерей нарезать ломтиками, зеленый лук — кольцами.
2. Абрикосы обдать кипятком, снять кожицу, разрезать их пополам, вынуть косточки и нарезать мякоть тонкими дольками.
3. Семена подсолнуха поджарить на сковороде. Бульон, апельсиновый и лимонный сок, а также уксус взбить с оставшимся маслом. Посолить, поперчить, добавить сахар.
4. Макароны перемешать с луком, сельдереем, беконом и абрикосами, полить соусом и дать настояться 15 мин.
5. Посыпать кушанье семенами подсолнуха.

Запеканка из лапши с миндалем и медом

400 г макарон, 50 г сливочного масла, 200 г миндаля, 50 г изюма, 200 г меда, 1 ½ ч. ложки соли, 50 г панировочных сухарей.

1. Сварить макаронные изделия в слегка подсоленной воде, немного не доводя до готовности. Слить воду, добавить часть масла, очищенный и рубленый миндаль, промытый изюм.
2. Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, полить медом и сбрызнуть растопленным маслом.
3. Запекать до румяной корочки в умеренно нагретой духовке.

Запеканка из макарон с курагой и яблоками

400 г макарон, 500 г кураги, 1 яблоко, 250 мл молока, 750 мл воды, 2 яйца, 1 яичный желток, 75 г сметаны, 30 г сахара, 30 г

сливочного масла, 30 г панировочных сухарей, 150 г варенья, 1 ½ ч. ложки соли.

1. Макароны сварить в смеси молока и воды с добавлением соли и сахара так, чтобы жидкость полностью впиталась. Охладить, положить очищенные и нарезанные кубиками яблоки и курагу и перемешать.

2. Яйца взбить, смешать с макаронами и фруктами. Полученную массу уложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Поверхность разровнять и смазать смесью желтка со сметаной и сахара.

3. Запекать в разогретой духовке при температуре 250 °С до образования золотистой корочки.

4. При подаче разрезать запеканку на порции и полить вареньем.

Заметка диетолога

В зависимости от качественных показателей пшеничную муку делят на несколько сортов. Без специального анализа сортность муки можно определить по цвету и, отчасти — по величине ее частиц.

Крокеты из макарон с грибами

400 г макарон, 1 л воды, 300 г белых грибов (или шампиньонов), 200 г тертого сыра, 75 мл густых сливок, 120 мл бульона, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, растительное масло для фритюра, зелень петрушки и соль по вкусу.

1. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать ей стечь.

2. Переложить макароны в кастрюлю, влить бульон, дать ему впитаться, всыпать 50 г сыра и перемешать.

3. Добавить еще 50 г сыра, смешанного со сливками и яйцом, мелко нарезанные грибы, перемешать и положить сверху груз. Спрессованную массу нарезать брусочками, запанировать сначала в оставшемся яйце, потом в тертом сыре, вновь в яйце, затем в сухарях и обжарить во фритюре.

4. При подаче выложить крокеты на блюдо, выстланное бумажной салфеткой. Оформить зеленью.

Лазанья с цукини, грибами и сыром

12 пластин лазаньи, ½ стакана сушеных белых грибов, 2

маленьких цукини, 2 стручка красного сладкого перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка сушеного тимьяна, 250 г мягкого сыра, 250 мл томатного сока, 200 г сметаны, мускатный орех, соль и перец по вкусу.

1. Грибы замочить. Цукини и перец нарезать кубиками. Лук, чеснок и грибы почистить и порубить.

2. Потушить все вместе в масле 10 мин, приправить тимьяном, солью и перцем и дать остыть.

3. Сыр нарезать кубиками, перемешать его с томатным соком, сметаной, солью, перцем и мускатным орехом.

4. Смазать 1 ст. ложкой масла прямоугольную форму для запеканки.

5. Лазанью сварить в кипящей подсоленной воде, добавив в нее оставшееся растительное масло (чтобы пластинки не склеивались), откинуть на сито и дать ей стечь.

6. Выложить квадраты на чистую ткань и дать обсохнуть.

7. Уложить слоями лазанью и начинку (закончить начинкой). Запекать 40 мин (при температуре 200 °С).

8. Можно украсить кушанье мелко нарезанным тимьяном.

Заметка диетолога

Макароны делают из крупчатки — измельченной очищенной твердой пшеницы, с которой удалены отруби и зародышевый слой. Свойством крупчатки является ее способность сохранять форму приготовленных из нее макаронных изделий.

Лапша с бараниной (или с курицей)

500 г баранины (или курятины), 30 г соленого сливочного масла, 100 мл оливкового масла, 500 г длинной лапши, 1 луковица, 50 г томатной пасты, вода, по ½ ч. ложки молотого черного и красного перца, соль по вкусу.

1. Нарезать мясо кусочками, положить в кастрюлю, посолить, посыпать черным перцем и обжарить в нагретом оливковом масле в течение нескольких мин вместе с мелко нарезанным луком.

2. Добавить томатную пасту и красный перец, залить водой, так, чтобы она на 1–2 см покрывала мясо, довести все до кипения, убавить огонь и тушить, накрыв крышкой в течение 1,5 ч. Мясо вынуть и отложить. Влить в кастрюлю с соусом еще 1 л воды и нагреть до кипения.

3. Отварить лапшу. Снять ее с огня, досолить, добавить сливочное масло, перемешать и дать немного постоять.

4. Подавать кушанье к столу с кусочками приготовленного мяса.

Лапша по-японски

200 г плоской лапши, 50 мл растительного масла, 1 измельченная луковица, 1 зубчик чеснока (пропущенный через пресс), 250 г нарезанного маленькими кубиками филе куриных грудок, 1 измельченная тонкой соломкой морковь, 1 картофелина, нарезанная кубиками, ½ мелко нарезанного красного сладкого перца, 1 ½ ч. ложки порошка карри, 2,5 см очищенного и измельченного свежего имбирного корня, 2 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 160 мл воды, соль по вкусу.

1. Раскалить растительное масло в кастрюле с толстым дном. Положить в него лук и чеснок и обжарить их до золотистого цвета.

2. После этого добавить куриное филе, морковь, картофель и сладкий перец и поджаривать, помешивая, пока мясо не начнет подрумяниваться.

3. Добавить порошок карри и имбирь, снова перемешать.

4. Налить в кастрюлю воду, накрыть ее крышкой и тушить, время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими, а соус не загустеет. Посолить.

5. Отварить лапшу до полуготовности в подсоленном кипятке и откинуть на дуршлаг. Дать воде стечь.

6. Смешать лапшу с содержимым кастрюли и оставить на медленном огне на несколько минут.

7. Разложить готовое блюдо в пиалы, украсить резаным зеленым луком.

Лапша с ветчиной и дыней

500 г лапши, 3 л воды, 1 небольшая дыня, 200 г ветчины, 30 мл растительного масла, 100 г «Швейцарского» сыра, черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде в течение 20–25 мин, затем откинуть ее на дуршлаг.

2. Дыню разрезать пополам, удалить семена, очистить от кожуры, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

3. Ветчину измельчить тонкими полосками и слегка обжарить в разогретом масле.

4 . Добавить лапшу, перемешать, положить ломтики дыни и

прогреть.

5. Сыр натереть на крупной терке. Зелень промыть, обсушить, оборвать листики.

6. При подаче лапшу посыпать перцем и сыром, украсить зеленью.

Лапша с мясными шариками

250 г телятины, 1 яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 150 мл оливкового масла, 250 мл воды, 500 г лапши, 75 г томатной пасты, несколько зубчиков чеснока, ½ ч. ложки молотого черного перца, по 1 щепотке молотой корицы, соли.

1. Пропустить мясо через мясорубку, добавить сырое яйцо, половину черного перца, корицу, молотые бутоны розы, посолить по вкусу и сформовать из этой массы шарики величиной с грецкий орех.

2. Нагреть оливковое масло и пожарить в нем мясные шарики вместе с мелко нарезанным чесноком. Когда шарики будут готовы, добавить остаток перца, томатную пасту, влить воду и тушить 20–25 мин.

3. Отварить лапшу в подсоленной воде (в течение 15–20 мин) и откинуть на дуршлаг.

4. Смешать лапшу с соусом, в котором тушились шарики, посыпать тертым сыром, сверху уложить сами шарики и подавать.

Совет:

Для домашней лапши тесто должно быть крутым и эластичным. Если оно слишком влажное, то нужно постепенно добавлять в тесто муку, пока не получится нужная консистенция. Чтобы тесто стало эластичным, его нужно тщательно вымесить.

Макаронная запеканка с грибами

50 г сухих грибов, 400 г макаронных изделий (рожков, спиралек), 1–2 яйца, 30 мл растительного масла, 1 головка репчатого лука, панировочные сухари, соль и черный перец по вкусу.

1. Сухие грибы вымочить в воде, мелко порубить, обжарить в масле с луком, перцем и солью.

2. Отварить макароны, разложить часть их ровным слоем на смазанную маслом сковороду и залить сырыми яйцами.

3. Сверху разложить грибной фарш, а на него — оставшиеся

макароны.

4. Посыпать все сухарями, полить маслом и поставить в духовку на 15 мин.

Макароны с тыквой

200 г макарон, 300 г мякоти тыквы, 200 мл молока, 20 мл сливок, 1 бульонный кубик, 50 г тертого сыра «Пармезан», ¼ ч. ложки молотого мускатного ореха, молотый черный перец по вкусу.

1. Тыкву нашинковать соломкой. Половину всей массы залить кипящим молоком, добавить мускатный орех, перец и варить 3 мин.

2. Затем ввести бульонный кубик, оставшуюся тыкву, сливки, перемешать и прогреть.

3. Макароны отварить до готовности. Перед подачей к столу выложить их на блюдо, оформить тыквенным соусом, рубленым базиликом и посыпать сыром.

Макароны с тунцом

300 г макарон, 350 г консервированного в масле тунца, 50 г томат-пюре, 30 мл оливкового масла, 2 ст. ложки тертого сыра, свежая зелень, соль по вкусу.

1. Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Томат-пюре спассеровать на масле, добавить размятую вилкой рыбу и перемешать.

2. Соединить макароны с соусом, сыром и прогреть.

3. При подаче к столу выложить кушанье на блюдо и оформить свежей зеленью.

Макароны с чечевицей

400 г макарон, 200 г красной чечевицы, 1 л воды, 200 г шпината, 2 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 30 мл растительного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Чечевицу отварить в течение 2 мин, затем снять с огня, накрыть крышкой и дать набухнуть в течение 1 ч, затем воду слить. Лук и чеснок мелко порубить, шпинат нарезать полосками,

помидоры — кубиками.

2. Овощи жарить на масле 5 мин, после этого добавить чечевицу, накрыть крышкой, жарить еще 10 мин, посолить и поперчить.

3. Макароны сварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, затем смешать с овощами и чечевицей.

4. При подаче посыпать блюдо сыром и зеленью.

Макароны по-цыгански

400 г макарон («перьев»).

Для соуса: *6 помидоров, 6 маслин без косточек, 1 свежий острый красный перец, 40 г тертого сыра, 50 мл растительного масла, 1 ½ ч. ложки молотой сушеной душицы, соль по вкусу.*

1. Приготовление соуса: помидоры ошпарить, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Маслины мелко порубить. Чеснок обжарить на масле вместе с нарезанным перцем, добавить помидоры, маслины, душицу, соль и тушить до загустевания.

2. Макароны отварить в большом количестве подсоленной воды и откинуть на дуршлаг.

3. Макароны выложить на блюдо слоями, поливая каждый соусом, и посыпать сыром.

Макароны с ореховым соусом

350 г макарон, 50 г ядер кедровых орешков, 75 г сливочного масла, 60 мл растительного масла, 3 зубчика чеснока, 70 г сыра, 50 г свежих листиков базилика, соль и перец.

1. Сварить макаронные изделия в — большом количестве подсоленной воды до — размягчения, но не разваривать.

2. Слить воду, заправить их 50 г сливочного масла, перемешать и поставить в теплое место. Смешать измельченный базилик, растительное масло, растолченный чеснок и орешки в кухонном комбайне.

3. Не прекращая взбивать, добавить 50 г тертого сыра, 25 г размягченного масла и перец.

4. Выложить получившийся соус на горячие макароны и посыпать тертым сыром.

Спагетти по-бодонски

300 г спагетти, 50 мл растительного масла, 80 г сливочного масла, 300 г мякоти говядины, 2 луковицы, 500 г помидоров, 300 мл бульона, 150 г тертого сыра, молотый черный перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

1. В большую кастрюлю налить воду, добавить растительное масло, довести до кипения, положить спагетти и варить 10–12 мин. Затем откинуть их на дуршлаг, обдать теплой водой и снова откинуть на дуршлаг.

2. Готовые спагетти смешать с ⅔ от общей массы растопленного масла и небольшим количеством черного молотого перца.

3. Говяжье филе нарезать соломкой, припустить с оставшимся сливочным маслом, добавить измельченный лук.

4. Прибавить нарезанные помидоры, зелень, посолить, посыпать черным перцем, влить бульон и варить на слабом огне до готовности мяса.

5. Затем зелень вынуть, а мясо вместе с соусом выложить на тарелки и заправить спагетти. Отдельно подать тертый сыр.

Спагетти с говядиной и овощами

400 г спагетти, 200 г мякоти говядины, 200 грибов, 170 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 яйцо, 120 мл виноградного сока, ½ ч. ложки крахмала, 1 ч. ложка соевого соуса, 120 мл растительного масла, соль по вкусу.

1. Спагетти сварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.

2. Говядину нарезать тонкими полосками. Смешать 2 ст. ложки виноградного сока, крахмал, соль и яйцо, залить мясо, перемешать и обжаривать на части масла 3–4 мин. Добавить оставшийся сок и соевый соус, перемешать.

3. На оставшемся масле обжарить нарезанные соломкой морковь и грибы, через 7 мин положить зеленый горошек и жарить еще 2 мин. Добавить вермишель, говядину, хорошо перемешать, прогреть и выложить на блюдо.

«Ракушки» в грибном соусе

350 г макарон («ракушек»).

Для соуса: *200 г грибов, 250 мл молока, 250 мл жирных сливок, 120 мл грибного бульона, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки, 40 мл хереса (по*

желанию), перец черный молотый, соль по вкусу, веточки свежей зелени.

1. «Ракушки» сварить в большом количестве подсоленной воды и откинуть на сито. Как только вода стечет, соединить макаронные изделия с соусом и прогреть.

2. Приготовление соуса: лук мелко порубить, обжарить его на масле, добавить очищенные и нарезанные свежие грибы и жарить еще несколько мин.

3. Затем влить молоко, потушить 15 мин, добавить бульон, по желанию — херес и уварить до половины объема. Посолить, поперчить, положить зелень, сливки и снова прогреть.

4. При подаче к столу оформить кушанье веточками зелени.

Соусы к блюдам из макаронных изделий

Если говорить о сочетаемости пасты и соусов, то, как правило, яичная паста наилучшим образом подходит к сливочным и масляным соусам. Натуральная паста более сочетается с соусами на основе томатов и оливкового масла.

Апельсиновый соус

1 апельсин, 40 мл винного уксуса, 1 щепотка красного острого перца, 80 мл оливкового масла, 1 ст. ложка рубленой мяты, ½ стручка перчика чили, 1 зубчик чеснока, соль.

1. Апельсин вымыть горячей водой, обсушить и натереть примерно 2 ч. ложки цедры. Затем очистить его и нарезать мелкими кубиками. Сок, который при этом выделится, слить в отдельную посуду.

2. Апельсиновый сок смешать с уксусом, солью, мелко нарубленным чесноком, перцем, оливковым маслом и мятой. Перчик чили очистить, удалить зернышки и мелко нарезать.

3. Вмешать его в соус вместе с апельсиновыми кубиками.

Соус из тунца

1–2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 60 мл оливкового масла, 155 г тунца (консервированного в собственном соку), 140 г томата-пасты, 250 мл мясного бульона, 1 ч. ложка рубленых каперсов, 1 ч. ложка зеленых зерен перца, базилик по вкусу.

1. Лук и чеснок очистить. Лук нарезать, а чеснок выдавить

через пресс. Морковь и сельдерей тоже очистить, натереть на крупной терке.

2. Положить корнеплоды вместе с луком и чесноком в посуду, полить маслом и обжаривать под крышкой 5 мин.

3. Рыбу выложить на сито, дать стечь жидкости и разобрать. Добавить ее вместе с томатом и специями, к овощам, залить бульоном и варить на сильном огне 5 мин. Добавить специи по вкусу.

Совет:

Для овощных соусов сначала варят овощи и лишь в конце варки в них добавляют специи. При таком порядке соус сохранит свой вкус и получится более ароматным.

Соус из шиповника

60 г плодов шиповника, 900 мл воды, 5 ст. ложек сахара, 4 ч. ложки картофельного крахмала, 2 г лимонной кислоты (или 2 ст. ложки сока лимона).

1. Плоды шиповника перебрать, промыть холодной водой, положить в посуду, залить крутым кипятком, закрыть посуду крышкой и оставить на 20–25 мин для набухания.

2. После этого настой слить в другую посуду, а плоды размять деревянным пестиком. В полученное пюре влить настой, перемешать, добавить лимонную кислоту и кипятить 10–12 мин.

3. Через 30 мин, когда отвар настоится, процедить его через марлю, сложенную в 2–3 раза, добавить сахар и довести до кипения. После этого в основной отвар влить картофельный крахмал, разведенный частью охлажденного отвара, и дать закипеть.

4. Для улучшения вкуса в отвар можно добавить цедру лимона, мандарина или апельсина. Если вместо лимонной кислоты используется сок лимона, его добавляют уже в готовый соус.

5. Подавать к блюдам из круп, макаронных изделий.

Белый соус со сметаной

600 мл основного белого бульона, 2 ст. ложки муки, 120 г сливочного масла, 300 г сметаны, молотая цедра лимона, лимонная кислота на кончике ножа.

1. Из муки и сливочного масла приготовить белую заправку.

Развести ее небольшим количеством теплого бульона и тщательно растереть, чтобы не было комков. Полученную массу, размешивая, соединить с оставшимся (горячим) бульоном.

2. Добавить цедру, сметану и разведенную небольшим количеством воды лимонную кислоту. Довести смесь до кипения, проварить 1–2 мин, посолить и перемешать.

3. Подается к блюдам из круп, запеканкам и макаронным изделиям.

Молочный соус с отваром шиповника

200 мл молока, 2 ст. ложки сушеного шиповника, 100 мл воды, 1 ст. ложка муки, 80 г сливочного масла , 2 сырых яичных желтка, цедра ½ лимона, соль по вкусу.

1. Шиповник вымыть, залить кипящей водой, накрыть крышкой и варить при слабом кипении в течение 5–10 мин. Дать отвару настояться (12–24 ч) и процедить.

2. Из муки и сливочного масла приготовить белую жировую заправку. Развести ее, при постоянном размешивании, кипящим молоком, добавить тертую лимонную цедру и варить в течение 5 мин.

3. Яичные желтки размешать с отваром шиповника, ввести в соус и снова нагреть его, не доводя до кипения.

4. Подавать к блюдам из овощей, круп и макаронных изделий.

Соус молочный по-итальянски

400 мл молока, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, 3 ст. ложки мясного фарша, 1 луковица, 1 корень петрушки (или сельдерея), 1 ст. ложка оливкового масла, молотый красный перец и соль по вкусу

1. Лук и коренья почистить, измельчить, залить небольшим количеством кипящего молока, закрыть крышкой и сварить до мягкости.

2. Фарш выложить на сковороду, влить немного воды и, периодически мешая, тушить (тоже под крышкой) до готовности.

3. Из муки приготовить белую безжировую заправку и слегка остудить ее. Развести небольшим количеством теплого молока, хорошо размешать, чтобы не было комков, влить остальное и довести смесь до кипения.

4. После этого все посолить, добавить масло и томить на

самом слабом огне 10 мин.

5. Затем ввести фарш, овощи, оливковое масло и молотый перец, хорошо перемешать и прогреть, не доводя до кипения.

6. Рекомендуется к макаронам и рисовому супу-ризотто.

Соус томатный для спагетти

8 крупных помидоров, 100 мл оливкового масла, 8 зубчиков чеснока, ¾ стакана свежего измельченного базилика, ½ ч. ложки молотого красного перца, ½ ч. ложки соли.

1. Помидоры вымыть и нарезать кубиками. Чеснок мелко нарезать (или пропустить через чесночницу), выложить в сковороду (или сотейник) с разогретым маслом и, размешивая, жарить до мягкости.

2. Затем добавить помидоры и, периодически помешивая, тушить смесь в течение 7–10 мин.

3. После этого всыпать в соус базилик и молотый перец, посолить и хорошо перемешать.

Соус песто

50 г молодых листьев базилика, 2 давленные зубчика чеснока, 30 г кедровых орешков, 720 мл оливкового масла, 40 г мелко натертого «Пармезана», соль, черный молотый перец.

1. Положить в ступку чеснок, базилик и кедровые орешки. Пестиком растереть все это в пасту. Переложить ее в кастрюлю и размешивать с оливковым маслом, добавляя его по 1 ст. ложке.

2. Как вариант, можно поместить базилик, чеснок и орехи в кухонный комбайн и, включив мотор, постепенно, тонкой струйкой, доливать оливковое масло, пока смесь не станет густой и однородной. Затем переложить в кастрюлю.

3. Подмешать натертый сыр, приправить солью и перцем по вкусу и слегка подогреть.

Соус с горгонцодой и грецкими орехами

50 г сливочного масла, 50 г нарезанных шампиньонов, 150 г сметаны, 150 г тертого сыра «Горгонцола», 25 г тертого «Пекорино» или «Пармезана», 50 г очищенных и нарубленных грецких орехов, черный молотый перец по вкусу.

1. Растопить в кастрюле масло, положить грибы и обжаривать

их на довольно сильном огне, пока слегка не зарумянятся.

2. Тем временем положить «Горгонцолу» в миску и размять вилкой. Добавить сметану и перец по вкусу (соль, скорее всего, не потребуется).

3. Переложить сырную массу в грибы и нагревать на слабом огне, пока сыр не расплавится, а соус не приобретет однородность.

4. Затем подмешать «Пекарино» или «Пармезан» вместе с грецкими орехами.

Каши и запеканки

Скорее всего люди научились варить кашу раньше, чем печь хлеб. Об этом свидетельствует тот факт, что каша является ритуальным блюдом, сопровождая человека от рождения до смерти. Эта древнейшая примитивная еда через тысячелетия дошла до наших дней, осталась излюбленным русским национальным блюдом. Это и простонародная пища, и изыск гурмана (знаменитая гурьевская каша), и ритуальное блюдо.

Гречневая каша с яблоками

½ стакана ядрицы, 1 ½ стакана воды, 5 яблок, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 1 ст. ложка изюма, молотый мускатный орех на кончике ножа, соль по вкусу.

1. Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Яблоки нарезать мелкими кубиками, смешать с кашей, рублеными ядрами грецких орехов, изюмом, мускатным орехом.

2. Подавать в горячем виде.

Каша манная с корицей и орехами

½ стакана манной крупы, 7 стакан сахара, 2 стакана воды, ½ стакана растительного масла, 1–2 ч. ложки толченой корицы, ½ стакана толченых грецких орехов.

1. Сварить сироп из сахара и воды. Обжарить манную крупу в масле. Залить ее кипящим сиропом, затем, помешивая, довести до кипения и прокипятить 1–2 мин.

2. Снять кастрюлю с огня, плотно закрыть крышкой, покрыть сверху полотенцем.

3. Выдержать смесь 15–20 мин, потом осторожно помешать вилкой, снова завернуть полотенцем и охладить.

4. Подать кашу, посыпав ее корицей и толчеными орехами.

Каша пшенная с сушеными сливами

300 г пшена, 30 г масла, 600 мл воды для каши, 120 г сушеных слив, 300 мл воды для варки слив, 75 г сахара.

1. Сливы залить водой, варить до готовности. Удалить из слив косточки.

2. Сваренную с маслом рассыпчатую кашу положить в смазанный маслом сотейник вперемешку с вареными сливами, поставить в разогретую духовку.

3. Истолченные косточки слив залить отваром от слив, проварить, процедить, добавить сахар и довести до кипения.

4. Кашу подавать с этим отваром.

Каша перловая с баклажанами

1 стакан перловой крупы, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 баклажан, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Перловую крупу промыть и замочить на 2–3 ч. Затем поставить на огонь и варить несколько мин. Баклажан нарезать кубиками, посолить, залить холодной водой и дать постоять 20 мин.

2. Затем откинуть на дуршлаг. Когда стечет вся вода, поджарить баклажаны на растительном масле до румяной корочки. Выложить овощи в кашу, перемешать и варить до готовности на небольшом огне.

3. Перед подачей на стол добавить сливочное масло.

Заметка диетолога

Выбирайте на завтрак каши из крупы с высоким содержанием клетчатки.

Каша с фасолью и овощами

150 г перловой, пшеничной (или пшенной крупы), 250 г фасоли, 80 г репчатого лука, 80 г моркови, 20 г кореньев петрушки, 60 мл растительного масла, 120 г сладкого перца, 150 г свежих помидоров.

1. Крупу и фасоль отварить по отдельности. Репчатый лук, морковь и петрушку нарезать мелкими кубиками и слегка

пассеровать.

2. Все смешать, добавить нарезанный кусочками сладкий перец, воду, посолить и тушить 15 мин. В конце тушения добавить нарезанные ломтиками помидоры.

Каша кукурузная

1 стакан кукурузной крупы, 2 ½ стакана воды, растительное масло, соль, сахар по вкусу, ½ стакана изюма.

1. Крупу тщательно промыть, положить в горшочек, залить горячей водой, добавить соль, сахар, масло и тщательно промытый изюм, перемешать.

2. Закрыть крышкой, поставить горшочек в духовку и варить до мягкости крупы.

3. Кашу перемешать, при желании можно добавить масло или поставить горшочек в духовку, но уже без крышки, и запечь кашу до появления румяной корочки.

Каша рисовая вязкая с сухофруктами

1 стакан риса, 3 стакана воды, 100 г изюма, 100 г сушеных яблок (или чернослива), 2 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Кашу можно сварить с изюмом, черносливом, курагой, сушеными яблоками.

2. Для варки используют или один вид сушеных фруктов, или несколько в любой комбинации.

3. Сухофрукты следует перебрать, вымыть теплой водой, чернослив залить горячей водой и оставить для набухания, после чего вынуть косточки. Курагу, яблоки и чернослив без косточек нарезать.

4. В кипящую подсоленную воду положить сахар, сухофрукты, засыпать перебранный и промытый рис и варить, помешивая, до загустения. Для доваривания поставить кастрюлю с кашей на водяную баню. При подаче добавить в кашу масло.

Рисовая каша с топинамбуром

1 стакан нешлифованного риса, 200 г топинамбура, 2 луковицы, зеленый лук, огородная зелень, крапива, специи (растертые семена кинзы и немного красного перца).

1. Вскипятить 2,5 стакана воды, засыпать рис и дать вскипеть,

затем огонь убавить. Нашинковать мелко зелень и лук, небольшими кубиками нарезать топинамбур. Лук ввести, когда рис еще недоварен, а топинамбур — когда рис практически готов.

2. По готовности риса отставить его на край плиты, вмешать туда мелко нарезанную зелень и специи. Дать настояться и разложить по тарелкам.

Каша сборная по-михайловски

По 1 ст. ложке перловой крупы, пшена, риса, рубленой капусты белокочанной, по 1 моркови и луковице, по 1 ст. ложке сухой крапивы и листьев смородины, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

1. Перловую крупу и рис тщательно промыть в теплой воде. Затем перемешать и залить водой на 2–3 ч для набухания.

2. Подготовленные таким образом крупы можно на несколько дней поставить и в холодильник, где они будут прекрасно сохраняться.

3. Очищенную морковь нашинковать соломкой, лук порубить вместе с капустой, сухие листья смородины и крапивы растереть.

На дно посуды положить половину овощей, на них — зерно, слить воду, в которой она замачивалась, а сверху положить оставшиеся овощи.

4. Предварительно овощи смешать с сушеными листьями смородины и крапивы.

5. Посуду с крупой и овощами поставить на огонь, довести до кипения, варить без перемешивания 15–20 мин.

6. Затем посуду снять с огня, плотно закрыть крышкой, укутать полотенцем, оставить на 30–40 мин для упревания.

7. Подавать кашу, предварительно перемешав, или же разложив на блюдо овощи и крупы, заправить растительным маслом.

Запеканка из манной крупы с яблоками

1 стакан манной крупы, 4–5 яблок, 1 стакан муки, 1½ стакана сахара, 1 ч. ложка толченой корицы или 2 пакетика ванилина, ½ стакана растительного масла, 2–3 ст. ложки сахарной пудры, соль по вкусу.

1. В глубокую посуду всыпать муку, манную крупу, 1 стакан сахара, хорошо размешать смесь. Очистить и натереть на крупной терке яблоки, смешать их с ½ стакана сахара, толченой корицей

или ванилином. Разделить получившуюся смесь на 3 чти.

2. Смазать маслом небольшой противень. На дно положить равномерным слоем ⅓ яблочной смеси и посыпать ее 1 стаканом смеси манной крупы с мукой. Затем нанести еще

2 раза последовательно яблочную смесь и смесь манной крупы с мукой.

3. Полить изделие разогретым маслом и выпекать в умеренно нагретой духовке. После охлаждения нарезать и посыпать сахарной пудрой.

Крупеник

4 стакана рассыпчатой пшенной (или гречневой) каши, 2 стакана протертого творога, 2 яйца, 50 г сливочного масла, ½ стакана сметаны, молотые сухари, соль, сахар по вкусу.

1. Поджаренную с жиром гречневую крупу всыпать в кипящее молоко и, помешивая, варить 30 мин.

2. Когда крупа разбухнет, снять с огня, добавить растертый творог, сметану, яйца, соль, сахар, перемешать, выложить в посуду и запекать в духовке 1–1,5 ч.

Запеканка пшенная

1 стакан пшена, 1½ стакана воды, 1 ½ стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2–3 яйца, ½ стакана изюма, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка масла, цедра лимона.

1. Сварить вязкую молочную кашу, остудить, добавить растертые с сахаром желтки, изюм, цедру лимона, перемешать.

2. Ввести взбитые белки, осторожно перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями посуду для запекания.

3. Если посуда стеклянная, запеканку подают прямо в ней. В противном случае ее надо опрокинуть на стол, перед этим обернув посуду мокрой тряпкой, чтобы легче вынуть.

«Бисквит» из манной крупы

3 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка молока, 3 яйца, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла для смазывания формы.

1. Отделить яичные белки от желтков. Белки взбить, постепенно добавляя сахар. Влить желтки, продолжая взбивать, а

затем добавить крупу, тесто вымесить и выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Поставить в духовой шкаф.

2. Готовый бисквит вынуть, сразу залить молоком и еще раз поставить на несколько мин в духовку. При подаче полить фруктовым соком или украсить джемом.

Запеканка из пшеничной крупы с творогом

1 стакан пшеничной крупы, 2 стакана воды или воды и молока, 300–500 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка масла, 1–2 ст. ложки сметаны.

1. Сварить рассыпчатую кашу из пшеничной крупы. Творог растереть, добавить сахар, яйца, сметану и перемешать. Кашу смешать с творогом, выложить в подготовленную посуду для запеканки, посыпать сухарями, взбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовке.

2. При подаче к столу запеканку полить маслом или сметанным соусом.

Гречаник

2 стакана гречневого продела, 4 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 4–5 яиц, ½ стакана сухарей.

1. Гречневый продел залить кипятком, добавить 1 ст. ложку сливочного масла, соль по вкусу и поставить в духовку на 1 ч.

2. Готовую кашу уложить слоями в смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, чередуя с рублеными крутыми яйцами. Верхний слой из каши посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и поставить в духовку на 10–15 мин.

Пловы

В народной медицине плов считался целебным. Его рекомендовали при недомогании, истощении организма, после долговременного голодания и тяжелой болезни. К плову подают гранаты, которые помогают усваиваться жирной пище. И, конечно же, зеленый чай.

Плов по-узбекски

240 г баранины, 480 г риса, 480 г моркови, 200 г репчатого лука, 120 г сала или растительного масла, специи, соль.

1. Рис предварительно замочить на 2 ч в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды).

2. Баранину нарезать кусочками по 10–15 г и обжарить в чугунном казане в сильно разогретом жире до образования румяной корочки, затем добавить нарезанные соломкой лук и морковь и жарить все вместе. Эта смесь называется зирвак.

3. Затем влить горячую воду и припустить зирвак на слабом огне до готовности.

4. В отличие от других блюд и способов приготовления пловов, здесь соль и воду положить в плов в 2 приема. Первый раз специи добавить после окончания тушения продуктов.

5. Затем положить набухший в воде рис, причем он должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой, иначе он может прилипнуть ко дну котла. Большое значение при укладке риса имеет количество горячей воды, которой нужно залить его. Она должна быть равна весу риса, набухшего в воде.

6. После закладки риса и воды плов посолить, добавить специи: анис, барбарис или молотый перец (можно добавить также промытую сушеную курагу из расчета 20 г на порцию).

7. Продолжать варить, пока вода не испарится, потом шумовкой собрать плов к середине горкой, проколоть в нескольких местах палочкой, плотно закрыть крышкой и довести на очень слабом огне до готовности (20–25 мин).

8. При подаче плов уложить горкой, а сверху положить кусочки мяса и посыпать нашинкованным луком.

9. Отдельно подавать маринованные или соленые огурцы.

Плов тушеный

200 г риса, 100 г мяса, 150 г моркови, 30 г репчатого лука, 30 г топленого (сливочного) масла, соль.

1. Жирную баранину нарезать небольшими кусочками, реберные кости порубить на куски той же величины, посыпать солью. Казан со сферическим дном разогреть, затем положить мясо и лук, перемешать несколько раз шумовкой.

2. Когда мясо начнет выпускать сок, положить ровным слоем морковь, нарезанную соломкой или кубиками, налить немного воды, накрыть миской, тушить на медленном огне до полуготовности.

3. После чего засыпать ровным слоем предварительно (за 2 ч до приготовления плова) замоченный рис, налить воды столько,

чтобы была на уровне рисового слоя, посыпать солью, плотно накрыть миской и тушить в течение 25–30 мин.

4. Перед подачей на стол заправить топленым или сливочным маслом, перемешать и уложить на блюдо горкой.

Заметка диетолога

Употребляли это блюдо перед и после тяжелого физического труда. В этих целях применял плов при лечении больных сам Абу Али ибн Сина (Авиценна).

Плов с отварными продуктами

200 г риса, 150 г мяса, 50 г топленого масла, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 10 г кишмиша, соль.

1. Мясо (баранину, говядину) положить в кастрюлю с теплой водой и варить на медленном огне в течение 1,5–2 ч, вынуть, а бульон процедить, посолить и сварить в нем морковь, нарезанную кубиками, и промытый рис. Для того чтобы отварной рис был рассыпчатым, необходимо на 1 л бульона брать 100 г риса.

2. Отварное мясо отделить от костей, нарезать на мелкие кусочки, слегка обжарить вместе с кольцами лука на топленом масле.

3. Соединить с отварным рисом и морковью, добавить предварительно замоченный кишмиш, хорошо перемешать и накрыть на 20 мин.

Плов с айвой

80 г баранины или говядины, 240 г риса, 80 г моркови, 160 г айвы, 80 г репчатого лука, 80 г жира, 6 г пряной смеси, соль.

1. Айву вымыть, очистить от сердцевины, разрезать на четвертинки, которые положить в готовый зирвак перед закладкой риса, и тушить несколько минут.

2. Затем приготовить плов так же, как плов по-узбекски.

3. Готовый плов положить горкой на блюдо, сверху разложить нарезанную кусочками айву и подать к столу.

Плов с тыквой

250 г риса, 75 г баранины, 75 г тыквы, 75 г жира, 70 г репчатого лука, 75 г моркови, соль, специи.

1. Мясо поджарить с луком и морковью. Добавить специи и

соль. Тыкву нарезать на небольшие кусочки, очистить от семян, прополоснуть в холодной воде, опустить в мясную смесь и варить до полуготовности.

2. После этого засыпать рис, долить воды, посолить и после упарки воды закрыть плов крышкой.

3. Готовый плов положить на блюдо, а куски тыквы разложить в тарелки и подать на стол отдельно, лучше в холодном виде.

Плов с мясными фрикадельками

250 г риса, 125 г баранины или говядины, 75 г жира, 70 г репчатого лука, 100 г моркови, соль, специи.

1. Мелко порубить мясо, заправить солью и специями, перемешать с нашинкованным луком. Из этого фарша сделать фрикадельки величиной с яблоко.

2. В раскаленном масле обжарить фрикадельки до появления румяной корочки, сложить в миску, накрыть и отставить.

3. Затем в масло положить лук, обжарить до золотисто-коричневого цвета, добавить морковь и продолжать варить плов обычным способом.

4. В кипящий зирвак перед закладкой риса опустить фрикадельки и доварить вместе с рисом.

5. Готовый плов тщательно перемешать, положить на блюдо, а фрикадельки разложить поверх плова и подать на стол.

Плов из риса и гороха

220 г баранины, 140 г риса, 200 г моркови, 60 г гороха, 60 г репчатого лука, 60 г топленого масла или бараньего сала, специи, соль.

1. Рис промыть 4–5 раз в холодной подсоленной воде, а затем замочить его в горячей на 30–40 мин, а горох — на 18–20 ч.

2. Баранину нарезать кусочками и обжарить в раскаленном жире, добавить лук, нарезанную мелкими кубиками морковь и продолжать жарить еще 10–15 мин. Когда морковь и лук поджарятся, налить горячую воду, добавить замоченный горох, специи и варить 20–25 мин.

3. Когда зирвак будет готов, его посолить и засыпать слоем риса, снова налить воду в количестве, равном весу набухшего риса.

4. Как только рис впитает воду, котел закрыть крышкой и довести до готовности (20–25 мин).

Плов на пару

200 г риса, 150 г мяса, 50–60 г жира, 100 г моркови, 50 г айвы, 30 г репчатого лука, соль по вкусу.

1. За 4 ч до приготовления плова промыть рис и замочить в подсоленной горячей воде.

2. Мясо (баранина, говядина) нарезать кусочками, как на шашлык, посыпать солью, кумином и кориандром. Морковь нашинковать соломкой, айву очистить от пушка, разделить пополам, удалить семена и поврежденные места, нарезать дольками шириной в 1 см.

3. Плов готовится в специальной паровой кастрюле для приготовления мантов с двумя отделениями (коскон). В нижнее отделение налить воды, положить соль, поставить на огонь. В четырехъярусное верхнее отделение уложить продукты в таком порядке: на первый ярус кусочки мяса, на второй — дольки айвы, на третий — нашинкованную соломкой морковь, а на четвертый ярус постелить марлю и выложить подготовленный рис, закрыть крышкой и варить на пару в течение 1 ч.

4. Время от времени открывая крышку и ложкой перемешивая рис, сбрызгивать подсоленной водой.

5. В казане со сферическим дном растопить бараний жир (или топленое масло), спассеровать в нем кольца лука, затем соединить все продукты, дошедшие на пару (рис, айву, морковь и мясо), перемешать, уложить горкой на блюдо.

Плов с сомом

200 г риса, 100 г мякоти рыбы, 50 мл растительного масла, 100 г моркови, 50 г лука, 3–4 зубчика чеснока, соль, специи.

Для маринада: *1 кг мяса сома, 1 крупная головка лука, 8–10 долек чеснока, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка душистого перца.*

Для обжарки рыбы: *300 мл растительного масла.*

1. Очищенную от внутренностей рыбу промыть в нескольких водах, нарезать на ломтики по 10–15 г, посыпать рубленым луком, чесноком, солью и молотым душистым перцем, поставить в прохладное место на 1–2 ч для маринования.

2. В перекаленном растительном масле обжарить кусочки рыбы до образования румяной корочки, снять дуршлагом и отставить.

3. В другом казане раскалить свежий жир, спассеровать в нем кольца лука вместе с чесночными дольками.

4. После чего положить морковь, нарезанную соломкой, сразу

же залить водой на уровне содержимого казана и тушить в течение 25–30 мин.

5. По готовности зирвака заправить солью и специями, положить ровным слоем промытый рис и готовить плов, как указано в предыдущих рецептах.

6. Перед накрытием плова на упревание положить над рисовым слоем подготовленную рыбу, собрать рис горкой к середине казана, выключить огонь и накрыть на 20–25 мин.

7. Перед подачей на стол плов смешать, уложить на блюдо, отдельно подать салат из свежих овощей.

Сладкие блюда

Сладкий десерт никогда не причинит вреда, если есть его как отдельную пищу.

Сократ

Согласно известной поговорке, человеку свойственно: «жить гладко, пить-есть сладко…» Эта врожденная тяга вполне объяснима: сладости у нас часто ассоциируются с проявлением любви, и поэтому отсутствие любви мы иногда стараемся заполнить излишками сладкого.

Кроме того, десерты легко усваиваются организмом, а значит, быстро восстанавливают физические силы. Десертную кулинарию часто сравнивают с искусством соблазнения. Никогда нельзя рассматривать десерт вне контекста всего обеда, после которого он должен подаваться. Так, самым сытным десертом считается пудинг. Он завершает простой обед, состоящий из тарелки мясного супа и второго горячего блюда. Обильная и сытная трапеза требует легкого и простого десерта — такого, как нежирное мороженое. И наоборот, меню может быть построено, начиная от простых блюд, через нарастание сложности к щедрому, но не тяжелому финалу.

С учетом современных тенденций кулинарной моды десерты стали менее калорийными и более легкими за счет использования при их приготовлении фруктово-ягодной основы. Так, например, баварский крем можно готовить на основе пюре из малины, клубники или других ягод и фруктов. В качестве основы также можно взять пюре из кураги.

Фруктовые салаты

Самый простой освежающий десерт. Подавать их можно не только в вазах и блюдах, но и в корзиночках из апельсиновых корок, дыни, ананаса , арбуза. Выбор фруктов для салата зависит и от личных пристрастий. Однако для лучшего сохранения вкуса в одно блюдо не следует включать более 4–5 видов фруктов.

Салат из апельсинов и дыни

3 апельсина, 600 г дыни, 100 г отварного рассыпчатого риса,

1–2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 3–4 ст. ложки майонеза.

1. Апельсины почистить и разделить на дольки. Рис смешать с нарезанной кубиками дыней и дольками апельсина, посыпать грецкими орехами и полить майонезом.

2. Опустить морковь в ледяную воду на 30 мин, затем обсушить и натереть.

3. Положить изюм в стакан, залить кипятком и оставить на 10 мин, а затем обсушить. Почистить апельсины и разделить на дольки.

4. Смешать майонез со сливками и лимонным соком, добавить сахар и соль. Перемешать тертую морковь с изюмом и апельсинами, заправить майонезной смесью.

5. Подавать салат охлажденным, украсив ломтиками моркови.

Салат из вишни с творогом

300 г маринованной вишни, 100 г изюма, 100 г маринованных яблок, 250 г творога, 150 мл сливок, вишневый сок, сахар, соль по вкусу.

1. Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара. Массу хорошо размять до густоты сметаны. Если она слишком густая, разбавить вишневым соком.

2. Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Яблоки нарезать кусочками. Из вишни удалить косточки.

3. Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить вишней.

Салат из бананов и дыни

4 банана, 7 дыня (небольшая), 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, 2 ст. ложки толченых орехов.

1. Бананы почистить и нарезать круглыми ломтиками, а дыню — 4-угольными ломтиками и вперемешку выложить на сервировочное блюдо.

2. Залить фрукты смесью меда с кислым соком, посыпать толчеными орехами.

Салат из вишни и яблок

750 г вишни, 3 яблока, 3 ст. ложки творога, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

1. Вишню промыть и удалить косточки. Яблоки очистить и мелко нарезать.

2. Творог, сметану, сахар, лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками.

3. Салат хорошенько охладить и подавать к столу.

Салат из черешни с яблоками

4 стакана черешни без косточек, 4 яблока, 200 г сметаны, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара.

1. Яблоки почистить и нарезать тонкой соломкой. Перемешать с черешней.

2. Сметану, охладив, взбить в густую пену, перемешать с сахарным песком и ванильным сахаром, соединить с фруктами. Выложить в салатник горкой.

Салат-коктейль апельсиново-яблочный

25 г апельсинов, 25 г яблок, 10 мл апельсинового сиропа, 10 мл апельсинового сока или 20 мл безалкогольного напитка («Тархун», «Фанта»).

1. Мякоть апельсинов и яблок нарезать мелкими ломтиками и положить в бокал.

2. Налить туда же апельсиновый сироп, апельсиновый сок или любой безалкогольный напиток.

Салат-коктейль из яблок с кефиром

350 г яблок, 50 г тертого хрена, сок 1 апельсина, 1 ч. ложка сахара, 200 мл кефира, соль по вкусу.

1. Очищенные яблоки без сердцевины натереть на терке, смешать с тертым хреном, соком апельсина.

2. Посолить салат, добавить сахарный песок, кефир и охладить.

Заметка диетолога

Яблоки полезны всем, особенно страдающим атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями печени, почек и суставов. Этот фрукт широко используют при избыточном весе для

проведения разгрузочных дней.

Салат яблочно-ореховый

200 г яблок, 150 г грецких орехов, 100 г корня сельдерея, 80 г майонеза, 40 г зеленого салата, перец, соль.

1. Яблоки помыть, очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками. Нарезать сельдерей.
2. Грецкие орехи почистить, ошпарить кипятком и мелко изрубить.
3. Подготовленные продукты смешать, по вкусу добавить соль, перец и заправить майонезом.
4. Готовый салат украсить салатными листьями.

Салат из груш и чернослива

4–5 груш (зимой — из компота), 1 стакан чернослива, 2–3 ст. ложки ягодного сиропа, 2 небольшие веточки сельдерея, 100 г сыра («Швейцарского» или «Голландского»), 100 г майонеза, 2–3 ст. ложки толченых грецких орехов.

1. Очищенные спелые груши разрезать пополам и положить на блюдо.
2. Чайной ложечкой вырезать сердцевину, в углубления положить чернослив, сбрызнуть ягодным сиропом.
3. Сельдерей мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке, перемешать с соусом и положить кучками между грушами.
4. Украсить салат толчеными орехами.

Салат из ежевики

400 г ягод ежевики, 100 г ядер грецких орехов.

***Для соуса:** 2 яичных желтка, 100 г сахара, лимонная цедра.*

1. Ягоды ежевики перебрать, промыть, выложить в салатник и посыпать толчеными ядрами грецких орехов.
2. Взбить яичные желтки с сахаром, добавить немного натертой цедры лимона. Полученным соусом залить ягоды ежевики.

Салат из малины, персиков и дыни

400 г ягод малины, 300 г персиков, 300 г сладкой желтой дыни, 4 ст. ложки сахара, лимонный сок по вкусу.

1. Малину почистить, промыть в дуршлаге в проточной воде и дать хорошо стечь.

2. Персики и дыню нарезать кусочками. Соединить с обсушенными ягодами малины, побрызгать лимонным соком и сахаром и осторожно перемешать.

3. Салат приготовить перед самой подачей на стол. Подать слегка охлажденным.

Салат из слив и дыни

100 г слив, 1 маленькая дыня, 2 ст. ложки толченых орехов, 2–3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки кислого сока, ¾ стакана сладкого сметанного соуса.

1. Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо.

2. Из слив удалить косточки, разрезать плоды пополам.

3. Сливы и толченые орехи положить на кусочки дыни.

4. Сбрызнуть салат соком, в который предварительно добавлен мед.

5. При желании залить салат густым сладким сметанным соусом. Соус можно подать и отдельно.

Пудинги, суфле, десерты из фруктов и ягод

Холодные и горячие пудинги бывают разных видов — от пышных воздушных десертов до плотных и сытных блюд. Пудинги, приготовленные без яичных белков, но с добавлением манной крупы и других крахмалсодержащих ингредиентов, получаются более питательными. Можно добавить кофейный или апельсиновый ликер. Традиционно пудинг украшают взбитыми сливками и цукатами.

Петербургский яблочный пудинг

10 яблок, 1 ½ стакана сметаны, 5 яиц, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сахара, ½ лимона, 1 стакан фруктового варенья, 30 г сливочного масла.

1. Яблоки промыть, удалить из них сердцевину и выложить их в смазанную маслом форму. Вместо сердцевины залить в яблоки фруктовое варенье.

2. Желтки отделить от белков и растереть их с сахаром, натертой цедрой лимона, мукой и сметаной. В эту массу добавить взбитые в пену яичные белки. Полученной смесью залить яблоки.

3. Форму поставить в духовку и запечь пудинг при слабом огне до готовности.

Заметка диетолога

По классическому рецепту, в пудинг добавляют ром или бренди, но для здорового питания этот десерт можно готовить и без алкоголя. Он получается не менее вкусным.

Пудинг из блинчиков с крыжовником

4 яйца, 1 ч. ложка соли, 3 стакана молока.

***Для компота: 600** г незрелого крыжовника, 1 ½ стакана сахара, 3 стакана воды.*

***Для блинчиков:** 3 яйца, 1 стакан муки, 1 ½ стакана молока, 1 ½ стакана воды, соль.*

1. Крыжовник очистить, промыть, залить кипятком и оставить настаиваться под крышкой в течение 30–40 мин.

2. Сварить сироп из стакана сахара и стакана воды, положить в него ягоды крыжовника и варить их до размягчения, затем охладить.

3. Испечь тонкие блинчики. На каждый блинчик положить ягоды крыжовника и завернуть «конвертиком». Блинчики сложить в глубокую форму, смазав ее маслом.

4. Смешать 4 яйца с солью, хорошо взбить. Добавить 3 стакана молока, залить смесью блинчики.

5. Поставить форму в духовку, запечь до загустения смеси.

Лимонное суфле

100 г сливочного масла, 50 г муки, 400 мл молока, 100 г сахара, 5 яиц, тертая цедра 2 лимонов.

1. Вскипятить молоко с сахаром и тертой лимонной цедрой. Осторожно помешивая, залить поджаренную на сковороде муку, затем добавить сливочное масло. Ввести 5 желтков и дать остыть.

2. Взбить в пену яичные белки, осторожно смешать их с подготовленной массой, осторожно вылить в формочки для суфле и поставить на противень в средне нагретую духовку (на 30 мин).

3. Подавать к столу сразу.

Яблоки, запеченные с брусникой

6–8 яблок, 1 стакан брусники, ½ стакана сахара.

***Для сиропа**: 1 стакан брусники, ½ стакана сахара, 2 стакана воды.*

1. Яблоки промыть, вырезать сердцевину. Бруснику перебрать, промыть, пересыпать сахаром, заполнить ею углубления в яблоках.

2. Яблоки, заполненные брусникой, положить в сотейник, налить немного воды, запечь в духовке до готовности.

3. На отваре из яблочных сердцевин и размятой брусники сварить сироп и залить им готовые яблоки.

Яблоки, жаренные в тесте

6–8 яблок, ½ стакана сахара, 1 стакан пшеничной муки, 5 яиц, ½ стакана сахарной пудры, 1 стакан молока, ½ стакана сметаны, ½ стакана топленого масла.

1. Промытые яблоки без сердцевины и кожицы нарезать кружками толщиной 0,5 см, посыпать сахаром. Приготовить тесто консистенции густой сметаны: желтки, сахар, соль, сметану и муку тщательно перемешать, развести молоком. Белки взбить и осторожно ввести в тесто.

2. Кружки яблок при помощи вилки погрузить в тесто, а затем быстро положить на сковороду, в большое количество разогретого жира, обжарить до образования золотистой корочки.

3. При подаче яблоки посыпать сахарной пудрой.

Крем из груш

3–4 спелые груши, 100 г сахара, 2 яичных белка, 3 ст. ложки очищенного миндаля, 100 мл сливок.

1. Очищенные от кожицы и мелко нарезанные фрукты припустить с небольшим количеством воды и протереть через сито.

2. Яблочное пюре соединить с сахаром, прибавить взбитые яичные белки и продолжать взбивать до загустевания, после чего охладить.

3. При подаче на стол выложить крем в виде пирамидки на стеклянное блюдо и украсить миндалем.

4. Отдельно подать взбитые сливки.

Заметка диетолога

Груши содержат значительное количество сахаров (до 14 %) около 0,3 % органических кислот (лимонная, щавелевая, яблочная), дубильные вещества, минеральные элементы — 0,7 % (в благоприятном для человека соотношении) и витамин С.

Желе и муссы

В настоящее время распространенными являются варианты муссов, приготовленных с использованием желатина. Такие муссы, естественно, не замораживают, а охлаждают. В качестве основного компонента выступают самые разные продукты — кофе, шоколад, фруктовое или ягодное пюре.

Земляничное желе

500 г земляники, 300 г сахара, 2 ½ стакана воды, 15 г желатина, сок 1 лимона, 1 ½ стакана сока из белого винограда, 1 ½ стакана густых сливок, ваниль по вкусу.

1. Размешать в кастрюле 1 ½ стакана воды и 200 г сахара, довести смесь до кипения, всыпать в нее 400 г земляники и прокипятить в течение 2–3 мин.

2. Вылить компот в миску, плотно закрыть крышкой и дать настояться 1,5–2 ч.

3. Настой процедить через салфетку и смешать с желатином, разведенным стаканом теплой воды, затем влить в кастрюлю лимонный и виноградный сок и хорошо перемешать.

4. Отлить немного смеси в форму для желе и поместить ее в холодильник. Между тем оставшуюся землянику осторожно смешать со 100 г сахара.

5. Когда желе в форме застынет, на него уложить слой ягод, залить его смесью, снова поставить в холодильник для застывания и так до тех пор, пока форма не будет полностью заполнена.

6. Форму с готовым желе опустить на 10–15 сек в горячую воду, затем выложить желе на тарелку и украсить взбитыми сливками с ванилью.

Заметка диетолога

Земляника в свежем виде рекомендуется при подагре и как мочегонное средство, способствующее выведению солей из организма. Эти ягоды полезно

включать в рацион людям, страдающим гастритом и повышенной кислотностью.

Малиновое желе

300 г малины (или 1 стакан малинового сиропа), 15 г желатина, 2 ¼ стакана воды, 200 г сахара.

1. Отжать из малины сок, процедить его и вылить в кастрюлю. Желатин развести в ¾ стакана теплой воды, добавить к нему сахар, 1 У стакана воды.

2. Поставить приготовленную смесь на огонь и, когда вода закипит, влить в нее малиновый сок, снять с огня.

3. Залить смесь в охлажденную форму и поставить на холод.

Молочное желе

500 мл молока или сливок, 65 г сахара, ваниль, ½ ч. ложки натертой лимонной цедры, 50 г миндаля, 20 г желатина, 100 мл воды, соль.

1. Все, кроме желатина, перемешать. Замочить желатин в холодной воде, добавить горячую воду и влить, помешивая, в готовую массу, залить в форму. Охладить.

Клюквенный мусс на манной крупе

150 г свежей клюквы, ¾ стакана сахара, ½ стакана манной крупы, около 3 стаканов воды.

1. Ягоды перебрать, промыть холодной водой, положить в кастрюлю и размять ложкой или толкушкой.

2. Ягодную массу переложить на марлю, отжать через нее сок и поставить его в холодильник. Выжимки залить кипятком и прокипятить на слабом огне в течение 3–5 мин.

3. Полученный отвар процедить через марлю и добавить в него сахар.

4. Посуду с сиропом поставить на огонь и, когда сироп закипит, постепенно всыпать в него манную крупу, постоянно помешивая.

5. Когда сварится манная каша, снять посуду с огня, влить в нее клюквенный сок и взбить миксером до получения однородной пористой светло-розовой массы.

6. Эту смесь разложить в вазочки и поставить их в

холодильник для застывания.

7. Подать молоко или сливки.

Экзотический мусс из манго

450 г очищенных мандариновых долек, 450 г консервированного сока манго с мякотью, 375 мл сливок, 45 г сухого желатина, 60 мл воды, 4 яичных белка, 90 г коричневого сахара.

1. Отложить несколько мандариновых долек, остальные измельчить в миксере. Переложить пюре в кувшин и налить столько воды, чтобы общий объем составлял 0,75 л. Вылить смесь в большую кастрюлю, влить сок манго.

2. Взбить сливки до плотной консистенции и соединить с приготовленной смесью.

3. Насыпать желатин в миску, залить водой и оставить размокать на 5 мин, затем поместить на водяную баню и мешать, пока он полностью не растворится. Снять миску с огня и охладить.

4. Взбить белки яиц до плотной консистенции, затем всыпать сахар. Осторожно смешать с остальными ингредиентами мусса.

5. Подавать в десертных розетках, украшенных мандаринами.

Мусс ананасовый

***Для мусса**: 250 г ломтиков консервированного ананаса, 60 г сахара, 10 г желатина, 500 мл воды, 2 г лимонной кислоты.*

***Для сиропа**: 100 г сахара, 120 мл воды, 2 ст. ложки тертой лимонной цедры.*

1. Желатин залить 6–8-кратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставить до набухания крупинок.

2. Ананас протереть, полученное пюре залить горячей водой, всыпать сахар, ввести распущенный на водяной бане желатин и довести до кипения.

3. Добавить в горячую массу лимонную кислоту, охладить ее до 45 °С.

4. Поставить посуду на лед и взбить до — образования густой пены. Быстро разлить ее по формочкам и охладить.

5. Для приготовления сиропа сахар соединить с водой, прокипятить, снять с огня, всыпать часть цедры и перемешать.

6. При подаче полить мусс сиропом и оформить цедрой лимона.

Мусс банановый

3–4 банана, 30 г желатина, 250 мл густых сливок, 1 банан для украшения, 80 мл воды, ½ ч. ложки лимонной кислоты.

1. Желатин замочить в холодной воде, затем откинуть на сито.

2. Бананы очистить и размять с добавлением небольшого количества сахара до однородной консистенции. Из оставшегося сахара и воды сварить сироп, ввести в него лимонную кислоту.

3. Желатин соединить с теплым сиропом и слегка прогреть, но не кипятить. Охладить сироп, смешать с банановым пюре и взбить до пышной массы. Разложить мусс в вазочки и охладить до загустения.

4. При подаче оформить ломтиками банана и взбитыми сливками.

Заметка диетолога

Консервированные фрукты практически бесполезны и представляют собой просто сладости. Лучше всего съедать фрукты в отдельный прием.

Десертные соусы

Использование сладких соусов позволит приготовить одновременно несколько разных кушаний с минимальными затратами времени и сил. Например, блинчики, поданные с ананасовым, абрикосовым, малиновым и сливочным соусами, имеют совершенно разный вкус, тем более что большинство этих соусов можно приготовить заранее и использовать по мере надобности.

Виноградный соус

40 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 200 мл воды, 1 стакан сахарной пудры, 300 мл сока белого винограда, сок 1 лимона.

1. Сливочное масло смешать с мукой, развести водой, добавить сахарную пудру и прокипятить.

2. К смеси добавить виноградный и лимоновый сок лимона, нагреть ее до 65–75 °С.

3. Соус подавать к столу с горячим с пудингом.

Персиковый соус

600 мл натурального персикового сока, 300 г сахара, 100 мл сока белого винограда, 200 мл воды.

1. Сок довести до кипения, влить сахарный сироп (из сахара и воды), размешать и варить 15–20 мин.

2. В конце варки влить виноградный сок. Соус остудить в закрытой посуде.

3. Использовать для приготовления бисквитного желейного торта и сладких блюд.

Виноградно-апельсиновый соус

3 крупных апельсина, 500 мл виноградного сока, 4 яичных желтка, 4 ст. ложки сахарной пудры.

1. Натереть на терке цедру, а из самих апельсинов выжать сок. Сахарную пудру растереть с желтками, смешать с апельсиновым соком и цедрой.

2. Полученную смесь залить виноградным соком, поставить на огонь и, непрерывно помешивая, но не доводя до кипения, варить до тех пор, пока масса не загустеет.

3. Когда приготовленный соус достигнет желаемой густоты, снять его с огня и остудить, помешивая.

Заметка диетолога

Начинайте день с сочных фруктов. Фрукты содержат солнечную энергию, кислород, витамины, сахар в их наиболее здоровой и готовой к усвоению форме, приятны на вкус. Они легко и быстро усваиваются.

Виноградный соус с орехами

200 мл сока белого винограда, 200 мл воды, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов, 1 ч. ложка лимонного сока (или лимонная кислота на кончике ножа).

1. Орехи высыпать на сухую сковороду, поджарить, остудить и измельчить.

2. Крахмал растворить в небольшом количестве холодной воды. Виноградный сок развести остальной водой, добавить сахар и довести смесь до кипения.

3. Затем, быстро размешивая, тонкой струйкой влить

крахмал, добавить лимонный сок (или кислоту) и орехи и хорошо перемешать.

4. Соус подавать к запеканкам, пудингам и суфле.

Миндальный соус с лимоном

1 л молока, 4 яичных желтка, 350 г сахара, 150 г сладкого миндаля, 1 крупный лимон, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

1. Яичные желтки тщательно растереть с сахаром до полного его растворения, добавить сливочное масло, муку и хорошо перемешать.

2. Миндаль залить кипятком и оставить на 10–15 мин.

3. Затем очистить его от кожицы и опустить в холодную воду на 2–3 ч.

4. Слить ее, миндаль пропустить через мясорубку и тщательно растереть, постоянно подливая молоко. Затем массу отжать через марлю, смешать с растертыми желтками, добавить измельченную цедру и сок лимона.

5. Полученную массу, быстро помешивая, залить горячим молоком и подержать на малом огне 5–10 мин, не доводя до кипения.

6. Подавать соус к изделиям из теста и запеканкам.

Клубничный соус с лимоном

250 г клубники, 500 мл воды, 50 г сахара, 1 ч. ложка картофельного крахмала, сок лимона по вкусу.

1. Ягоды очистить, промыть, залить водой с добавлением сахара и сварить. Затем отделить их от отвара и протереть через сито.

2. Пюре соединить с приготовленным отваром и добавить крахмал, разведенный холодной водой. Смесь довести до кипения и сразу же снять с огня.

3. Готовый соус приправить соком лимона по вкусу.

4. Подавать к пудингам, кашам и творожным запеканкам.

Соус из мармелада

150 г фруктового мармелада, 1 ч. ложка картофельного крахмала, 200 мл воды, 50 мл виноградного сока, сахар по вкусу.

1. Фруктовый мармелад опустить в кипящую воду и тщательно размешать. Влить разведенный крахмал, добавить сахар по вкусу и виноградный сок.

2. Мармелад можно разводить не водой, а настоем шиповника.

Сладкий вишневый соус

500 г вишни, 200 г сахара, 200 мл сока из белого винограда, 1 ч. ложка крахмала, 50 мл воды.

1. Ягоды перебрать, промыть, освободить от косточек, сварить с сахаром и виноградным соком.

2. Затем ввести в смесь крахмал, разведенный водой. Довести ее до кипения и сразу же снять с огня.

Соус лимонный с медом

50 мл свежевыжатого лимонного сока, 100 г меда, 4 ст. ложки теплой воды, 10 г сливочного масла.

1. Развести мед теплой кипяченой водой, добавить лимонный сок и проварить на слабом огне.

2. Подавать теплым, добавив масло.

Горячие и холодные напитки

Основная роль напитка — утоление жажды, восполнение потери воды в организме. Хотя за время своего существования человечество придумало миллионы рецептов различных напитков, но основа у всех их одна — вода.

Напитки принято разделять либо на алкогольные и безалкогольные, либо *холодные* и *горячие.*

К холодным напиткам можно отнести коктейли, соки, морсы, квасы, лимонады и крюшоны. Их можно подавать перед началом приема пищи, к отдельным блюдам или на десерт.

К горячим напиткам относятся чай, кофе, какао, горячий шоколад. Благодаря содержащимся в них эфирным маслам, кофеину, теобромину они обладают тонким приятным ароматом и тонизирующими свойствами. Горячие напитки приготавливают разово, по мере подачи, не допуская при этом кипения и длительного нагрева.

Сочетаемость безалкогольных напитков с различной едой

К *закускам* можно рекомендовать светлый виноградный, лимонный, морковный, березовый соки.

К *рыбным горячим блюдам* подходит клюквенный морс, лимонный, кизиловый и алычовый соки.

К *мясным горячим блюдам* следует подавать томатный, красный виноградный, гранатовый, яблочный, черносмородиновый, сливовый соки и хлебный квас.

На *десерт* лучше всего идут сладкие фруктово-ягодные соки.

Кисели и компоты

Эти исконно русские напитки не только полезны, но и вкусны. Общественное питание настолько исказило истинный вкус и вид киселей и компотов, что многие предпочитают им консервированные компоты и соки фабричного производства. В старину кисель варили очень густым и нарезали ломтями, а в компоту который до петровских времен назывался взваром (узваром), входило столько фруктов и ягод, что он считался десертом.

Овсяный кисель

2 стакана овсяной муки, 1–2 ст. ложки меда, 8 стаканов воды, молоко, соль и сахар по вкусу.

1. Овсяную муку высыпать в кастрюлю, залить теплой водой и хорошо размешать, чтобы не было комков. Получится так называемая «болтушка». Дать ей набухнуть в течение 6–8 ч (можно оставить на ночь).

2. Затем процедить через сито, добавить мед, посолить по вкусу и варить, помешивая, до загустения.

3. Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать ему застыть и разрезать ножом на порции.

4. К овсяному киселю хорошо подать холодное молоко. Получится прекрасное блюдо для завтрака и ужина.

Кисель из черноплодной рябины

300 г черноплодной рябины, 1 ⅓ стакана сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6 ½ стаканов воды.

1. Ягоды перебрать, промыть, протереть, сок слить в посуду и охладить. Оставшуюся мезгу залить горячей водой, добавить сахар, лимонную кислоту, тщательно размешать, нагреть до кипения и процедить.

2. В готовый сироп влить разведенный картофельный крахмал и довести до кипения. После заваривания крахмала в кисель сразу же влить охлажденный ягодный сок и хорошо размешать.

Кисель из кваса

¼ стакана лимонного сока, 300 г меда, 3 ст. ложки картофельного крахмала, 6 стаканов воды.

1. Мед развести горячей кипяченой водой, добавить лимонную кислоту, вскипятить, ввести разведенный холодной водой крахмал и вновь довести до кипения.

2. Готовый кисель разлить в горячем виде.

Кисель молочный с миндалем

20 ядрышек миндаля сладкого, 6 стаканов молока (или сливок), ½ стакана картофельного крахмала, ¼ стакана сахара.

1. Обварить миндаль, очистить, мелко истолочь, влить 5 стаканов горячего молока или сливок, накрыть крышкой.

2. Дать постоять так около 1 ч, процедить сквозь салфетку,

всыпать сахар, вскипятить, влить муку, разведенную 1 стаканом холодного молока.

Совет:

Кисель из свежих ягод и фруктов готовьте поэтапно. Сначала отожмите из них сок, выжимки залейте кипятком и отварите. Затем процедите, добавьте сахар, крахмал и в готовый кисель вылейте отжатый сок.

Кисель из тыквы и яблок

4–5 яблок, 600 г тыквы, 1 стакан сахарного песка, немного лимонной кислоты, 6 стаканов воды, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

1. Яблоки нарезать дольками, а мякоть тыквы произвольно.
2. Положить все в кипящую воду, сварить до мягкости, протереть вместе с отваром.
3. Всыпать сахар, довести до кипения и ввести предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал и снова довести до кипения.

Тыквенный кисель

400 г тыквы, 2–3 яблока, 1 ⅓ стакана сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6 ½ стаканов воды.

1. Подготовленные яблоки нарезать дольками, а мякоть тыквы произвольно. Положить все это в кипящую воду, сварить до мягкости, протереть вместе с отваром.
2. Всыпать сахар, довести до кипения, ввести предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал и снова довести до кипения. Затем кисель охладить.

Кисель из плодов шиповника

100 г сушеного шиповника, 1 ⅓ стакана сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6 ½ стаканов воды.

1. Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипящей водой и дать настояться 2–2,5 ч. Затем настой вместе с ягодами тщательно протереть, процедить.
2. Часть настоя оставить для разведения крахмала, а

оставшуюся часть нагреть до кипения, добавить сахар, лимонную кислоту, ввести разведенный картофельный крахмал, охладить.

Кисель грушевый со сметаной

1 банка (1 л) консервированного компота из груш, ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка крахмала, ванилина.

1. Консервированные груши вынуть из банки и сложить в стеклянную салатницу.

2. К сиропу добавить разведенный в холодной воде крахмал и, помешивая, довести до кипения. Охлажденную сметану взбить с ванилином, соединить с охлажденным киселем и залить им груши.

Кисель из сока брусники

½ стакана свежевыжатого сока брусники, ½ стакана крахмала, 1 стакан сахарного песка, 2 л воды.

1. Ягоды (клюкву, бруснику, чернику, черную смородину) перебрать и хорошо промыть, отжать сок, слить его в посуду, накрыть крышкой и поставить на холод.

3. Оставшуюся мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 4–6 мин, после чего процедить через частое сито.

4. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену.

5. Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной водой и процедить. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно размешивая и не допуская до кипения. Добавить отжатый и охлажденный сок.

Кисель из варенья

300 г варенья, 2 ст. ложки сахара, 1 ⅓ стакана сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6 ½ стаканов воды.

1. Варенье развести водой и нагреть до кипения, затем процедить через сито, одновременно протирая ягоды, добавить сахар и лимонную кислоту.

2. Во вновь доведенный до кипения отвар тонкой струйкой влить разведенный питьевой водой картофельный крахмал.

Готовый кисель охладить.

3. Для этого киселя можно использовать любое варенье — из клюквы, брусники, черной смородины и пр.

Кисель яблочный

1–1,2 кг яблок (антоновки), 200–250 г сахара, цедра 1 лимона, сок ½ лимона, корица, ½ стакана крахмала.

1. Яблоки мелко нарезать, разварить в воде с корицей, процедить сквозь сито.

2. Сок (5 стаканов) смешать с сахаром, стертым с лимонной цедрой, выжать сок из У лимона, вскипятить.

3. Влить муку, разведенную 1 стаканом остывшего яблочного отвара, хорошенько вскипятить, не переставая мешать.

4. Готовый кисель охладить.

Кисель клюквенный

400–450 г клюквы, 1 лимон, ½ стакана крахмала, 200–300 г сахарного песка, корица по вкусу.

1. Вскипятить ягоды с корицей и цедрой с У лимона, раздавить ягоды ложкой, процедить, выжать.

2. Взять 5 стаканов этого сока, всыпать сахар, вскипятить, влить муку, разведенную одним стаканом холодного сока, слить, мешая, еще раз вскипятить.

Кисель слоеный

4 стакана молочного киселя, 4 стакана клюквенного киселя, ½ стакана ванильного сахара.

1. В форму, смоченную водой и посыпанную сахаром, налить слой молочного киселя и хорошо охладить.

2. На застывший слой молочного киселя налить еще не полностью загустевший клюквенный кисель и вновь охладить.

3. Количество слоев киселя при желании может быть увеличено.

4. Слоеный кисель можно готовить непосредственно в порционной посуде, лучше из прозрачного стекла.

Кисель из свежих ягод

250 г свежих ягод, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки крахмала, лимонная кислота на кончике ножа, 7 стаканов воды.

1. Развести водой сок брусники, засыпать сахар и вскипятить, затем тонкой струйкой влить разведенный водой крахмал и помешивая довести до кипения.

2. Готовый кисель охладить.

Кисель из клубники

200–300 г клубники, 150 г сахарного песка, 60 г картофельного крахмала, 600 мл горячей воды.

1. Ягоды перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито.

2. В кастрюлю влить воду, положить сахар и размешать.

3. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным в небольшом количестве холодной воды картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть.

4. В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Кисель грушевый со сливками

3 груши, 1 л воды, 100 г сахара, 90 г картофельного крахмала, 100 мл воды, 1 ½ ч. ложки ванилина, сок 1 лимона, 200 мл 33 %-ных сливок, корица или гвоздика по вкусу.

1. Фрукты вымыть, очистить и сбрызнуть лимонным соком. Кожуру залить водой и проварить.

2. В отвар добавить сахар, специи и груши, нарезанные дольками. Прокипятить, не допуская разваривания фруктов.

3. Жидкость загустить крахмалом, разведенным холодной водой, довести до кипения, снять с огня и посыпать сахаром.

4. Остывший кисель подавать со взбитыми сливками.

Кисель на ананасовом соке

500 мл ананасового сока, 750 мл воды, 60 г картофельного крахмала, 100 г сахарного песка.

1. Сахар залить водой и сварить сироп. Влить в кипящий сироп крахмал, разведенный 250 мл ананасового сока.

2. Смесь довести до кипения, влить оставшийся сок и перемешать.

3. Перед подачей кисель охладить.

Кисель из фиников

100 г фиников (без косточек), 60 г сахара, 50 г крахмала, 900 мл воды, лимонная кислота на кончике ножа, 100 мл сливок.

1. Финики пропустить через мясорубку, залить горячей водой и варить 10 мин.

2. Затем вместе с отваром протереть их через сито, добавить сахар и лимонную кислоту.

3. Довести массу до кипения, влить разведенный 2 ст. ложками холодной воды крахмал и вновь дать закипеть. Охладить.

4. Сливки взбить. Подавать кисель в стаканах, оформив взбитыми сливками.

Совет:

Если кисель приготовляется из не вполне зрелых ягод, то для того, чтобы сохранить окраску киселя, в ягодный сок после процеживания можно ввести лимонную кислоту.

Кисель из черной смородины

1 л воды, 150–200 г черной смородины, 90 г картофельного крахмала, 100 г сахарного песка.

1. Вскипятить воду, всыпать сахар, промытые и размятые ягоды и тушить под крышкой до полного уваривания.

2. Развести картофельный крахмал холодной водой, помешивая, подлить к ягодам, дать закипеть и снять кастрюлю с огня.

3. Кисель вылить в мисочки и охладить.

Клюквенный кисель с молоком (сливками)

100 г клюквы, 120 г сахарного песка, 60 г крахмала, 500 мл молока (или 350 мл сливок), 50 г сахарной пудры, 800 мл воды.

1. Ягоды перебрать и хорошо промыть. Затем подавить их, отжать сок, слить его в неокисляющуюся посуду и, накрыв крышкой, поставить в холодильник.

2. Оставшуюся мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 мин, после чего процедить через

частое сито.

3. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену.

4. Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести небольшим количеством холодной питьевой воды и процедить.

5. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно размешивая, после чего кисель довести до кипения и добавить клюквенный сок.

6. Охладить, смешать с молоком или со сливками.

7. Густой клюквенный кисель готовить так же, как из свежих ягод, увеличив норму крахмала и время варки (на 3–4 мин).

8. Кисель разлить в формочки, посыпать сахарной пудрой и охладить.

9. К густому киселю молоко или сливки подать отдельно. Взбитые сливки можно положить на кисель горкой.

Кисель молочный с мандаринами

1,2 л цельного молока, 90 г картофельного крахмала, 100 г сахарного песка, 5–6 мандаринов.

1. Мандарины очистить, цедру одного натереть на мелкой терке. Молоко вскипятить (оставить 120 мл), добавить сахар и цедру.

2. Крахмал развести холодным молоком, влить в горячее молоко, размешать и варить кисель при слабом кипении 10 мин, затем охладить.

3. Выложить кисель в креманки и украсить дольками мандарина.

Компот из яблок

6–8 яблок средней величины, 1 ⅓ стакана сахарного песка, лимонная кислота на кончике чайной ложки, корица по вкусу, 5 стаканов воды.

1. Яблоки или груши перебрать, промыть (плоды с грубой кожицей очистить), нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами и положить в воду, добавив немного лимонной кислоты.

2. Кожицу и сердцевину сложить в отдельную посуду, залить пятью стаканами воды и варить в течение 10–12 мин, после чего отвар процедить, добавив в него сахар.

3. В полученный сироп положить подготовленные дольки

яблок или груш и варить при слабом кипении 6–8 мин.

4. Для ароматизации в компот можно положить цедру лимона, апельсина или корицу.

5. Компот из сильно разваривающихся сортов яблок (апорт, антоновка) и груш (дюшес и др.) следует готовить несколько иначе.

6. Приготовленные яблоки и груши этих сортов положить в неокисляющуюся посуду, залить кипящим сиропом и охладить, после чего аккуратно вынуть шумовкой, разложить в порционную посуду и залить сиропом.

Компот из слив

600 г слив, 1 ⅓ стакана сахара, лимонная кислота на кончике чайной ложки, корица по вкусу, 5 стаканов воды.

1. В кастрюлю высыпать сахар, залить его горячей водой, довести до кипения и проварить 5 мин.

2. Пока варится сироп, очень спелые сливы промыть, разрезать пополам и удалить косточки.

3. Плоды опустить в кипящий сахарный сироп, добавить лимонную кислоту и варить в течение 2–3 мин.

4. Готовый компот охладить.

Компот из калины с яблоками

200–300 г свежей калины, 400 г (6–8 шт.) кислых яблок, 3 ½ стакана сахарного песка, 3 л воды.

1. Приготовить сахарный сироп, опустить в него подготовленные ягоды калины, измельченные яблоки и варить 8 мин.

2. Затем компот охладить.

Компот из земляники

600 г ягод земляники, 1⅔ стакана сахара, 4 ⅓ стакана воды, лимонная кислота на кончике чайной ложки.

1. Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде, после чего разложить в порционную посуду, залить теплым сахарным сиропом и дать настояться.

2. В сироп можно добавить немного лимонной кислоты.

3. Таким же образом можно приготовить компот из малины,

клубники, морошки, ежевики.

Чай и чайные напитки

Чай обладает ни с чем не сравнимым вкусом и неповторимым ароматом. Но чай не только вкусен и ароматен — он еще и полезен. Для многих народов чай — это продукт, который является их достоянием; продукт первой необходимости.

Чай по-русски

2 ст. ложки чая, кипяток, молоко, сахар-рафинад, засахаренные фрукты или варенье, лимонный сок или сливки по желанию.

1. В предварительно прогретый сосуд засыпать чай, залить кипятком, дать 5 мин настояться, затем перелить в заварной чайник.

2. Каждый по желанию наливает себе заварку и добавляет кипяток, или молоко, или сливки, или сок лимона. Кроме сахара, подают засахаренные фрукты или варенье.

Липовый чай

1 л воды, ¼ стакана сушеного липового цвета, сахарный песок (или липовый мед) по вкусу.

1. В кружку всыпать липовый цвет, залить его кипятком, дать 10–15 мин настояться (кружку покрыть матерчатой салфеткой, чтобы сохранился аромат). Подавать с сахаром или медом.

2. Липовый цвет можно положить и в холодную воду, вскипятить и оставить на 10 мин настояться. Так же готовится ромашковый чай.

Мятный чай по-марокканski

6–8 веточек свежей мяты перечной, 60 г кускового сахара, 2 ст. ложки зеленого чая, 1 л воды.

1. В кастрюле вскипятить 750 мл воды. Веточки мяты вымыть, влагу стряхнуть и отделить от 4 веточек листочки.

2. Листья мяты и сахар положить в один чайник, а листья чая — в другой. В чайник с мятой влить 250 мл кипятка.

3. Остальным кипятком залить чайные листья и дать им

настояться в течение 3 мин.

4. Зеленый чай перелить через мелкое ситечко в чайник с мятной настойкой и хорошо перемешать ложкой.

5. Перед подачей к столу в каждую чашку положить по веточке мяты и влить горячий чай.

Заметка диетолога

Содержание кофеина в чае может меняться в широких пределах. Чашка одного вида чая может содержать всего 30–40 мг кофеина, в чашке другой его разновидности может оказаться от 70 до 80 мг кофеина.

Мятный чай

1 л воды, 2–3 ст. ложки сушеной мяты перечной (или 100 г свежей), 1 лимон, сахарный песок по вкусу.

1. В кипяток засыпать мяту, посуду накрыть, дать чаю настояться, процедить.

2. Подавать с лимоном и сахаром.

Яблочный чай

1 л воды, 100–200 г сушеной кожицы кислых яблоку сахарный песок (или цветочный мед) по вкусу.

1. Слегка подрумяненные в духовке кожицы положить в холодную воду, вскипятить и дать настояться 10–15 мин.

2. Подавать с сахаром или медом.

Чай из сушеной черники

1 л воды, 100–200 г сушеной черники, сок ½ лимона (или лимонная кислота), сахарный песок по вкусу.

1. Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 мин, затем оставить на 1 час настояться, процедить, подлить лимонный сок (или лимонную кислоту).

2. Подавать с сахаром.

Холодные напитки

Холодные безалкогольные напитки приготавливают из фруктовых и ягодных соков, молока, сиропов, джемов и меда. Такие

напитки служат прекрасным дополнением к подаваемым блюдам. Соотношение ингредиентов в этих напитках может быть произвольным. Это обстоятельство дает возможность проявить изобретательность и вкус при приготовлении напитка.

Холодный медок

2 сырых яичных желтка, 100 г меда, 500 мл крепкого горячего черного чая, 1 стакан сахара, 2 лимона.

1. Желтки растереть с медом, развести чаем и, взбивая на огне, добавить сок 1 лимона. Остудить, разлить в фужеры и держать в морозильнике.
2. В каждый фужер сверху положить белки, взбитые с сахаром, соком и цедрой 1 лимона. Белки для этого надо вылить в высокую кружку или кастрюльку, всыпать одновременно цедру, сахар и влить лимонный сок.
3. Взбивать до тех пор, пока масса не сделается пышной и плотной, а весь сахар не разойдется.

Скандинавский холодный чай

500 мл воды, 2–3 ст. ложки байхового чая черного чая, 80 мл сахарного сиропа (50–100 г сахара), 1 яблоко, 1 лимон, 4 листика свежей мяты.

1. Заварить чай, дать ему настояться 4 мин, процедить и остудить.
2. Растворить сахар в небольшом количестве кипятка и варить, пока не образуется густой сироп, затем тоже остудить его.
3. В 4 чашки положить по нескольку кубиков льда и влить по 1 ст. ложке сахарного сиропа.
4. Почистить яблоко, нарезать его тонкими ломтиками, разложить по чашкам и залить холодным чаем.
5. Каждую чашку накрыть ломтиком лимона и украсить листиками мяты.

Заметка диетолога

Кто-то может утверждать, чтобы заварить чай достаточно залить чайные листья кипятком — и все. Но это является глубочайшим заблуждением. Только правильное заваривание чая поможет получить максимальную пользу листьев.

Холодный напиток из малины

600 г свежей малины, сахарный песок по вкусу, охлажденное цельное молоко (или 10 %-ные сливки).

1. Малину хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в миску и хорошо размять пестиком, деревянной ложкой или толкушкой.

2. Влить 1 л воды, тщательно размешать, сложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахар по вкусу, разбавить наполовину молоком или сливками.

3. Держать до подачи в холодильнике и подавать очень холодным.

Мятный напиток

1 л воды, ½ ч. ложки лимонной кислоты, 1–2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сушеной мяты перечной.

1. Воду вскипятить вместе с лимонной кислотой, сахаром, в кипящую воду засыпать мяту, остудить, процедить.

2. Края стаканов натереть ломтиком лимона, погрузить их в сахар, дать ему засохнуть и затем осторожно в стаканы влить процеженный напиток.

Земляничный напиток

1 ½ стакана свежей земляники, 1 л воды, ½ стакана сахара, сок красной смородины по вкусу.

1. Землянику размять, выдавить сок, процедить через марлю. Выжатые ягоды залить водой, вскипятить, добавить сахар и сок.

2. Так же готовят малиновый морс. По вкусу можно добавить сок красной смородины.

Крюшон безалкогольный

По 350 г клубники, малины, абрикосов, 3 апельсина, 1 л крепкого свежезаваренного чая, 3 бутылки нарзана, сахар по вкусу.

1. Свежие клубнику, малину, абрикосы, апельсины, очищенные от кожи и косточек, нарезанные кружочками, засыпать сахаром по вкусу и поставить на 1 сутки на лед в крюшоннице.

2. Перед подачей залить очень крепким свежезаваренным

чаем и нарзаном. Перемешать, чтобы разошелся сахар, и подавать с кусочками льда.

Американский домашний лимонад

300 мл малинового сиропа, 500 мл ананасового компота, по 750 мл лимонного и апельсинового сока, 1,5 л газированной воды, 300 г лимонов, нарезанных ломтиками, лед.

1. В большую емкость налить сироп, компот и соки. Добавить ломтики лимона и настоять в течение 1,5–2 ч.

2. Положить в высокие стаканы лед, влить лимонад и осторожно добавить газированную воду так, чтобы она не смешалась с окрашенной частью напитка.

Апельсиновый йогурт

500 мл питьевого йогурта (без добавок), 300 мл молока, сок 2 апельсинов, 1 апельсин, мед (или сахар) по вкусу.

1. Йогурт смешать с молоком, добавить апельсиновый сок и сахар (или мед).

2. Напиток перелить в стаканы и оформить ломтиками апельсина и декоративным зонтиком.

Джулеп абрикосовый

50 мл абрикосового сока, по 20 мл мятного сиропа и лимонного сока, 1 консервированный абрикос, лед.

1. Смешать в высоком бокале абрикосовый сок, мятный сироп и лимонный сок. Добавить кубики льда.

2. Украсить бокал половинками абрикоса и подавать к столу.

Грейпфрутовый фитнес-напиток

Сок 4 грейпфрутов, 500 мл питьевого йогурта (без добавок), 5 ст. ложек пророщенных зерен пшеницы, 1 грейпфрут, листики мяты и фруктоза по вкусу.

1. Сок соединить с йогуртом, зернами пшеницы, фруктозой и перемешать.

2. Перед подачей напиток охладить, оформить ломтиками грейпфрута и листиками мяты.

Медово-шиповниковый напиток

1 ст. ложка сушеных ягод шиповника, 500 мл воды, 60 г меда, 100 мл апельсинового сока, 60 мл сиропа шиповника.

1. Ягоды залить кипятком, накрыть и оставить на 10 мин.
2. В отдельной фарфоровой посуде смешать мед с апельсиновым соком и сиропом шиповника.
3. Настой ягод слегка остудить, добавить к смеси меда, сока и сиропа.
4. Подавать в высоких стаканах, украсив ломтиками апельсина.

Сладкий дынный напиток

300 г мякоти дыни, 150 г сахара, 50 мл сока белого винограда, 650 мл воды, лимонная кислота по вкусу .

1. Растворить в горячей воде сахарный песок и лимонную кислоту и довести до кипения.
2. Раствор охладить, положить в него нарезанную небольшими кубиками (или ломтиками) мякоть дыни.
3. Влить сок белого винограда и дать настояться в течение 30–40 мин.
4. Разлить по бокалам.

Коктейли безалкогольные

Раньше считалось, что в состав коктейлей должно входить не более 5 ингредиентов. В это число входят и все добавки, которые используются в ничтожных количествах (специи, биттеры, т. д.). Этому правилу соответствуют почти все безалкогольные коктейли, поскольку алкоголь в них отсутствует.

Коктейль молочный с персиками

500 мл молока, 500 мл 10 %-ных сливок, 1 кг персиков, 500 мл воды, 300 г сахара, 1 стакан колотого льда.

1. Плоды очистить, удалить косточки и сварить в небольшом количестве воды до мягкости.
2. После этого откинуть их на дуршлаг, протереть через сито, перемешать с сахаром, прогреть до его растворения и охладить.
3. Молоко вскипятить и охладить, затем соединить со сливками, фруктовым пюре, добавить мелко колотый лед и

перемешать. Дать постоять 10 мин.

4. Готовый напиток перелить в фужеры и подавать с печеньем.

Коктейль «Африканский»

30 мл малинового сиропа, 100 г ванильного мороженого, 50 мл грейпфрутового сока, 100 мл газированной воды, 4 ст. ложки взбитых сливок.

1. В 2 высоких бокала налить сироп, добавить мороженое, сок и содовую воду.
2. Украсить напиток взбитыми сливками.

Вишневый коктейль

100 г вишни, 20 мл вишневого сиропа, 15 г сахарной пудры, 1 ст. ложка орехового мороженого, 150 мл газированной воды.

1. Ягоды вишни промыть и удалить косточки.
2. Положить вишню в стакан, добавить ликер, сахарную пудру, мороженое и долить охлажденной газированной воды.

Клубничный коктейль с кардамоном

250 г клубники, 100 г сахара, 375 мл сильно охлажденного молока, 3 размолотых зернышка кардамона, 200 г биойогурта.

1. Тщательно взбить все компоненты в блендере. Высокие «пузатые» бокалы наполнить льдом, влить коктейль.
2. Края бокалов украсить веточками мяты и половинками клубники, нанизанными на соломинки.

Коктейль молочно-кофейный

250 мл черного кофе, 250 мл молока, 30 г меда, 250 мл взбитых сливок, ванильный сахар и тертый шоколад по вкусу.

1. Кофе соединить с молоком, добавить мед и ванильный сахар. Полученную смесь прогреть, затем остудить.
2. Холодную кофейно-молочную смесь соединить со взбитыми сливками и взбить.
3. Готовый коктейль разлить по стаканам и оформить тертым шоколадом.

Шоколадно-кофейный коктейль

100 г черного шоколада, 250 мл молока, 250 мл кофе, 120 мл воды, сахар и взбитые сливки по вкусу.

1. Шоколад натереть на крупной терке, добавить горячую воду и прогреть. Когда шоколад растает, влить горячее молоко, сахар и кофе и довести до кипения.

2. Коктейль перемешать и разлить в высокие бокалы. Украсить очень холодными взбитыми сливками и подавать к столу горячим.

Ягодный коктейль

2 ½ стакана ежевики, 2 ½ стакана белой смородины, 100 г сахара, 400 мл газированной воды, 1–2 кубика льда.

1. Вымытую ежевику размять и посыпать сахаром. Смородину вымыть, удалить стебельки и протереть через сито вместе с ежевикой (можно пропустить ягоды через соковыжималку). Тщательно перемешать их с сахаром.

2. Готовый сок смешать с газированной (или минеральной) водой, разлить в стаканы и сразу подавать, положив в каждый по кубику пищевого льда.

Совет:

Никогда не смешивайте в шейкере напитки, в которых присутствует газированная иди содовая вода.

Коктейль «Дева Мария»

300 мл томатного сока, 2 молотые горошины черного перца, немного соуса «Табаско», немного вустерширского соуса, немного свежевыжатого лимонного сока, 1 ч. ложка соуса из хрена, 1 веточка сельдерея.

1. Все ингредиенты поместить в шейкер, добавив в него предварительно лед.

2. Вылить в бокал хайбол, добавить еще немного льда.

3. Украсить веточкой сельдерея.

Коктейль из малины с кефиром

2 стакана простокваши или кефира, 1 стакан малины, 2 ст.

ложки сахарной пудры, кубик льда.

1. Смешать в шейкере или миксере кефир, малину, сахарную пудру, разлить по стаканам, добавить лед.

2. Ягоды при желании можно заменить малиновым соком или сиропом.